

4. Quartal 2026

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Oktober

Do	1		Entspannungswoche
Fr	2		
Sa	3	Dt. Einheit	
So	4		
Mo	5	41	Sportwoche Sommer
Di	6		
Mi	7		
Do	8		
Fr	9		
Sa	10		
So	11		
Mo	12		Rücken-Fit
Di	13		
Mi	14		
Do	15		
Fr	16		
Sa	17		
So	18		
Mo	19		Rücken-Fit
Di	20		
Mi	21		
Do	22		
Fr	23		
Sa	24		
So	25		
Mo	26		Rücken-Fit
Di	27		
Mi	28		
Do	29		
Fr	30		
Sa	31		

November

So	1		Vitalwoche	Entspannungswoche
Mo	2			
Di	3			
Mi	4			
Do	5			
Fr	6			
Sa	7			
So	8			
Mo	9			
Di	10			
Mi	11			
Do	12			
Fr	13			
Sa	14			
So	15			
Mo	16			
Di	17			
Mi	18			
Do	19			
Fr	20			
Sa	21			
So	22			
Mo	23			
Di	24			
Mi	25			
Do	26			
Fr	27			
Sa	28			
So	29			
Mo	30			49

Dezember

Di	1			
Mi	2			
Do	3			
Fr	4			
Sa	5			
So	6			
Mo	7			
Di	8			
Mi	9			
Do	10			
Fr	11			
Sa	12			
So	13			
Mo	14			
Di	15			
Mi	16			
Do	17			
Fr	18			
Sa	19			
So	20			
Mo	21			52
Di	22			
Mi	23			
Do	24			Hi. Abend
Fr	25	1. Weihnachtsfeiertag		
Sa	26	2. Weihnachtsfeiertag		
So	27			
Mo	28			53
Di	29			
Mi	30			
Do	31			Silvester

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,– pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

1. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Januar

Fr 1	Neujahr
Sa 2	
So 3	
Mo 4	1
Di 5	
Mi 6	Hi, Drei K.
Do 7	
Fr 8	
Sa 9	
So 10	
Mo 11	2
Di 12	
Mi 13	
Do 14	
Fr 15	
Sa 16	
So 17	
Mo 18	
Di 19	
Mi 20	
Do 21	
Fr 22	
Sa 23	
So 24	
Mo 25	4
Di 26	
Mi 27	
Do 28	
Fr 29	
Sa 30	
So 31	

Februar

Mo 1	
Di 2	
Mi 3	
Do 4	
Fr 5	
Sa 6	
So 7	
Mo 8	6
Di 9	
Mi 10	
Do 11	
Fr 12	
Sa 13	
So 14	
Mo 15	
Di 16	
Mi 17	
Do 18	
Fr 19	
Sa 20	
So 21	
Mo 22	8
Di 23	
Mi 24	
Do 25	
Fr 26	
Sa 27	
So 28	

März

Mo 1	
Di 2	
Mi 3	
Do 4	
Fr 5	
Sa 6	
So 7	
Mo 8	10
Di 9	
Mi 10	
Do 11	
Fr 12	
Sa 13	
So 14	
Mo 15	
Di 16	
Mi 17	
Do 18	
Fr 19	
Sa 20	
So 21	
Mo 22	12
Di 23	
Mi 24	
Do 25	
Fr 26	Karfreitag
Sa 27	
So 28	Ostersonn.
Mo 29	13
Di 30	
Mi 31	

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,- pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagestour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

2. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

April		Mai		Juni	
Do 1	Erlebnis- woche	Sa 1	T. d. Arbeit	Di 1	Entspannungswoche
Fr 2		So 2		Mi 2	
Sa 3		Mo 3	18	Do 3	
So 4		Di 4		Fr 4	
Mo 5	Rücken-Fit	Mi 5		Sa 5	Entspannungswoche
Di 6		Do 6	Christi Hf.	So 6	
Mi 7		Fr 7		Mo 7	
Do 8		Sa 8		Di 8	
Fr 9	Sportwoche Sommer	So 9		Mi 9	Sportwoche Sommer
Sa 10		Mo 10	19	Do 10	
So 11		Di 11		Fr 11	
Mo 12		Mi 12		Sa 12	
Di 13	Entspannungswoche	Do 13		So 13	Rücken-Fit
Mi 14		Fr 14		Mo 14	
Do 15		Sa 15		Di 15	
Fr 16		So 16	Pfingstso.	Mi 16	
Sa 17	Entspannungswoche	Mo 17	Pfingstm.	Do 17	Sportwoche Sommer
So 18		Di 18		Fr 18	
Mo 19		Mi 19		Sa 19	
Di 20		Do 20		So 20	
Mi 21	Sportwoche Sommer	Fr 21		Mo 21	Sportwoche Sommer
Do 22		Sa 22		Di 22	
Fr 23		So 23		Mi 23	
Sa 24		Mo 24		Do 24	
So 25	Entspannungswoche	Di 25		Fr 25	Entspannungs- woche
Mo 26		Mi 26		Sa 26	
Di 27		Do 27	Fronleichn.	So 27	
Mi 28		Fr 28		Mo 28	
Do 29	Sportwoche Sommer	Sa 29		Di 29	Entspannungs- woche
Fr 30		So 30		Mi 30	
		Mo 31	22		

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,- pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagestour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

3. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Juli		August		September	
Do 1		So 1		Mi 1	
Fr 2		Mo 2 31		Do 2	
Sa 3		Di 3		Fr 3	
So 4		Mi 4		Sa 4	
Mo 5		Do 5		So 5	
Di 6		Fr 6		Mo 6 36	
Mi 7		Sa 7		Di 7	
Do 8		So 8		Mi 8	
Fr 9		Mo 9 32		Do 9	
Sa 10		Di 10		Fr 10	
So 11		Mi 11		Sa 11	
Mo 12		Do 12		So 12	
Di 13		Fr 13		Mo 13 37	
Mi 14		Sa 14		Di 14	
Do 15		So 15 Mariä Hf.		Mi 15	
Fr 16		Mo 16 33		Do 16	
Sa 17		Di 17		Fr 17	
So 18		Mi 18		Sa 18	
Mo 19		Do 19		So 19	
Di 20		Fr 20		Mo 20 38	
Mi 21		Sa 21		Di 21	
Do 22		So 22		Mi 22	
Fr 23		Mo 23 34		Do 23	
Sa 24		Di 24		Fr 24	
So 25		Mi 25		Sa 25	
Mo 26		Do 26		So 26	
Di 27		Fr 27		Mo 27 39	
Mi 28		Sa 28		Di 28	
Do 29		So 29		Mi 29	
Fr 30		Mo 30 35		Do 30	
Sa 31		Di 31			

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,- pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

4. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Oktober

Fr 1	
Sa 2	
So 3	Dt. Einheit
Mo 4	40
Di 5	
Mi 6	
Do 7	
Fr 8	
Sa 9	
So 10	
Mo 11	41
Di 12	
Mi 13	
Do 14	
Fr 15	
Sa 16	
So 17	
Mo 18	42
Di 19	
Mi 20	
Do 21	
Fr 22	
Sa 23	
So 24	
Mo 25	43
Di 26	
Mi 27	
Do 28	
Fr 29	
Sa 30	
So 31	

November

Mo 1	Allerheiligen	44
Di 2		
Mi 3		
Do 4		
Fr 5		
Sa 6		
So 7		
Mo 8	45	
Di 9		
Mi 10		
Do 11		
Fr 12		
Sa 13		
So 14		
Mo 15		
Di 16		
Mi 17		
Do 18		
Fr 19		
Sa 20		
So 21		
Mo 22	47	
Di 23		
Mi 24		
Do 25		
Fr 26		
Sa 27		
So 28		
Mo 29		
Di 30		

Dezember

Mi 1		
Do 2		
Fr 3		
Sa 4		
So 5		
Mo 6	49	
Di 7		
Mi 8		
Do 9		
Fr 10		
Sa 11		
So 12		
Mo 13		
Di 14		
Mi 15		
Do 16		
Fr 17		
Sa 18		
So 19		
Mo 20		51
Di 21		
Mi 22		
Do 23		
Fr 24		Hi. Abend
Sa 25	1. Weihnachtsfeiertag	
So 26	2. Weihnachtsfeiertag	
Mo 27		52
Di 28		
Mi 29		
Do 30		
Fr 31		Silvester

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,- pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30-40
Autogenes Training oder PMR	30-60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30-40
Pilates	40-50
Yoga	60-90
Tiefenentspannung	30-60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30-50
Qi Gong	30-40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h