AktiVital HOTEL

Themenkalender Aktivprogramm

4. Quartal 2026

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Oktober

Do	1		Entspan-nungswoche
Fr	2		
Sa	3	Dt. Einheit	
So	4		Sportwoche Sommer
Mo	5	41	
Di	6		
Mi	7		
Do	8		
Fr	9		
Sa	10		
So	11		Sportwoche Sommer
Mo	12	Rücken-Fit	
Di	13		
Mi	14		
Do	15		
Fr	16		
Sa	17		
So	18		Sportwoche Sommer
Mo	19	Rücken-Fit	
Di	20		
Mi	21		
Do	22		
Fr	23		
Sa	24		
So	25		Entspannungswoche
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	Vitalwoche	
So	8		Entspannungswoche
Mo	9	Rücken-Fit	
Di	10		
Mi	11		
Do	12		
Fr	13		
Sa	14	Vitalwoche	
So	15		Entspannungswoche
Mo	16		
Di	17		
Mi	18		
Do	19		
Fr	20		
Sa	21	Vitalwoche	
So	22	Rücken-Fit	Sportwoche Winter
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	Rücken-Fit	Sportwoche Winter
Mo	7		
Di	8		
Mi	9		
Do	10		
Fr	11		
Sa	12		
So	13	Rücken-Fit	Entspannungswoche
Mo	14		
Di	15		
Mi	16		
Do	17		
Fr	18		
Sa	19		
So	20	Rücken-Fit	
Mo	21		52
Di	22		
Mi	23		
Do	24		Hl. Abend
Fr	25		1. Weihnachtsfeiertag
Sa	26		2. Weihnachtsfeiertag
So	27		
Mo	28		53
Di	29		
Mi	30		
Do	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 (€ 105,– pro Person/Aufenthalt) als Zusatzleistung buchbar [*Extras > Gesundheit*].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 11/2026

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 h

AktiVital HOTEL

Themenkalender Aktivprogramm

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	Hl. Drei K.	Rücken-Fit		
Do	7				
Fr	8				
Sa	9				
So	10			Entspannungswoche	
Mo	11	2			
Di	12				
Mi	13				
Do	14				
Fr	15				
Sa	16				
So	17		Rücken-Fit	Vitalwoche	Sportwoche Winter
Mo	18				
Di	19				
Mi	20				
Do	21				
Fr	22				
Sa	23				
So	24			Entspannungswoche	
Mo	25	4			
Di	26				
Mi	27				
Do	28				
Fr	29				
Sa	30				
So	31				

Februar

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

März

Mo	1		Rücken-Fit	Vitalwoche	
Di	2				
Mi	3				
Do	4				
Fr	5				
Sa	6				
So	7			Entspannungswoche	
Mo	8	10			
Di	9				
Mi	10				
Do	11				
Fr	12				
Sa	13				
So	14		Rücken-Fit	Vitalwoche	
Mo	15				
Di	16				
Mi	17				
Do	18				
Fr	19				
Sa	20				
So	21			Sportwoche Sommer	
Mo	22	12			
Di	23				
Mi	24				
Do	25				
Fr	26	Karfreitag			
Sa	27				
So	28	Ostersonn.		Erlebniswoche	
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 (€ 105,– pro Person/Aufenthalt) als Zusatzleistung buchbar [*Extras > Gesundheit*].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 11/2026

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 h

AktiVital HOTEL

Themenkalender Aktivprogramm

2. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

April

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

Mai

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

Juni

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

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 (€ 105,– pro Person/Aufenthalt) als Zusatzleistung buchbar [*Extras > Gesundheit*].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 11/2026

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 h

AktiVital HOTEL

Themenkalender Aktivprogramm

3. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Juli

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

August

So	1			Erlebniswoche	
Mo	2	31			
Di	3				
Mi	4				
Do	5				
Fr	6				
Sa	7				
So	8			Erlebniswoche	
Mo	9	32			
Di	10				
Mi	11				
Do	12				
Fr	13				
Sa	14				
So	15	Mariä Hf.		Sportwoche Sommer	
Mo	16	33			
Di	17				
Mi	18				
Do	19				
Fr	20				
Sa	21				
So	22	Rücken-Fit			
Mo	23		34		
Di	24				
Mi	25				
Do	26				
Fr	27				
Sa	28				
So	29				
Mo	30		35		
Di	31				

September

Mi	1	Rücken-Fit			
Do	2				
Fr	3				
Sa	4				
So	5		Sportwoche Sommer		
Mo	6	36			
Di	7				
Mi	8				
Do	9				
Fr	10				
Sa	11				
So	12		Entspannungswoche		
Mo	13	37			
Di	14				
Mi	15				
Do	16				
Fr	17				
Sa	18				
So	19		Sportwoche Sommer		
Mo	20	38			
Di	21				
Mi	22				
Do	23				
Fr	24				
Sa	25				
So	26		Entspannungswoche		
Mo	27	39			
Di	28				
Mi	29				
Do	30				

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 (€ 105,– pro Person/Aufenthalt) als Zusatzleistung buchbar [*Extras > Gesundheit*].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 11/2026

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 h

AktiVital HOTEL

Themenkalender Aktivprogramm

4. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Oktober

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

November

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

Dezember

Mi	1		RF / Vitalwoche
Do	2		Vitalwoche
Fr	3		Vitalwoche
Sa	4		Vitalwoche
So	5		Entspannungswoche
Mo	6	49	Entspannungswoche
Di	7		Entspannungswoche
Mi	8		Entspannungswoche
Do	9		Entspannungswoche
Fr	10		Entspannungswoche
Sa	11		Entspannungswoche
So	12		Vitalwoche / Sportwoche Winter
Mo	13		Vitalwoche / Sportwoche Winter
Di	14		Vitalwoche / Sportwoche Winter
Mi	15		Vitalwoche / Sportwoche Winter
Do	16		Vitalwoche / Sportwoche Winter
Fr	17		Vitalwoche / Sportwoche Winter
Sa	18		Vitalwoche / Sportwoche Winter
So	19		Rücken-Fit
Mo	20	51	Rücken-Fit
Di	21		Rücken-Fit
Mi	22		Rücken-Fit
Do	23		Rücken-Fit
Fr	24	Hl. 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 (€ 105,– pro Person/Aufenthalt) als Zusatzleistung buchbar [*Extras > Gesundheit*].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 11/2026

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 h