

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 15. Juli bis 21. Juli

Zeit	Montag 15. Juli	Dienstag 16. Juli	Mittwoch 17. Juli	Donnerstag 18. Juli	Freitag 19. Juli	Samstag 20. Juli	Sonntag 21. Juli
07:30 bis ca. 08:15	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:30 bis ca. 08:50	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
09:30 bis ca. 10:30					Blumen stecken		
10:15	E-Bike-Tour bis ca. 13:00 Uhr	E-Bike-Tour bis ca. 13:00 Uhr	Fitnessgeräte erklären bis ca. 11:00 Uhr	Pilates bis ca. 11:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ von 10:30 bis ca. 11:30 Uhr	Entspannungstraining bis ca. 11:00 Uhr	
11:00 bis ca. 11:40	Kräutergartenführung						
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
13:00 bis ca. 13:40	Koordinationstraining	BMW-Training	Entspannungstraining	Taiji	BMW-Training	Faszientraining	
		Kulinarischer Ausflug von 13:00 bis 16:30 Uhr	Teezeremonie von 14:00 bis 15:00 Uhr	Bogenschießen von 13:00 bis 14:00 Uhr			
16:00 bis ca. 16:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga		Yoga			Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
			Überraschungsaperitif				
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik			Piano-Bar-Musik	

Wir freuen uns Sie, liebe Gäste, durch das Vital & Freizeitprogramm führen zu dürfen. Bitte melden Sie sich für die Aktivitäten an der Rezeption an, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.  
(Von der Anmeldung ausgenommen: Nordic Walking, Smovey Walking und Wassergymnastik)

Die Steirerhof Morgenpost online:  
Hier finden Sie alle Informationen  
für den heutigen Tag  
oder [mobile.dersteirerhof.at](http://mobile.dersteirerhof.at)

