

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 16. Dezember bis 22. Dezember

Zeit	Montag 16. Dezember	Dienstag 17. Dezember	Mittwoch 18. Dezember	Donnerstag 19. Dezember	Freitag 20. Dezember	Samstag 21. Dezember	Sonntag 22. Dezember
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
10:15	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:00 Uhr	Gartenwandeln Meditative Bewegungen bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Ausflugsfahrt zur Adventausstellung ins Schloss Pöllau	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
12:00 bis ca. 12:30	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	
13:00 bis ca. 13:40	Pilates	Qigong	Taiji	Faszienrollentraining	BMW-Training	5 Tibeter	
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Literarischer Spaziergang		Backworkshop Advent & Weihnachtsbäckerei		Bogenschießen	
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	Yoga	Yoga		
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde		Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00 bis ca. 18:00			Überraschungs-Aperitif mit Familie Pabst				Adventcocktail mit der Singkreis Bad Waltersdorf
18:00 bis ca. 18:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	
19:30		Besinnliche steirische Hausmusik					
20:30	Piano-Bar-Musik			Harfen-Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik	

Wir freuen uns sehr, liebe Gäste, Sie 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

