

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 17. Februar bis 23. Februar

Zeit	Montag 17. Februar	Dienstag 18. Februar	Mittwoch 19. Februar	Donnerstag 20. Februar	Freitag 21. Februar	Samstag 22. Februar	Sonntag 23. Februar
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	Ärztliches Kamingespräch bis cirka 11:00 Uhr	Fango und seine positiven Effekte	Ausflugsfahrt mit Winterwanderung am Stubenbergsee bis cirka 13:30 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	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	Qigong	5 Tibeter	Taiji	Koordinationstraining	BMW-Training	Pilates	
14:00 bis ca. 15:00	Gartenwandeln Meditative Bewegungen	Eisstockschießen/ Asphaltschießen	Ballonfesselstart im Steirerhof-Apfelgarten von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr	Backworkshop bis cirka 16:00 Uhr	Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:30	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde	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		18.00 Uhr Sauna-Runde	18.00 Uhr Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik	20:00 Uhr Weinverkostung		Steirische Dampflegeiger 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)

Der Digitale Concierge:  
Hier finden Sie alle Informationen  
rund um den Steirerhof

[mobile.dersteirerhof.at](https://mobile.dersteirerhof.at)

