

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 18. November bis 24. November

Zeit	Montag 18. November	Dienstag 19. November	Mittwoch 20. November	Donnerstag 21. November	Freitag 22. November	Samstag 23. November	Sonntag 24. November
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 bis ca. 10:45	Signierstunde mit unserem Küchenchef						
10:30	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:10 Uhr	Gartenwandeln Meditative Bewegungen bis cirka 11:20 Uhr	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:10 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 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	BMW Training	Taiji	Qigong	Koordinationstraining	Faszienrollentraining	Pilates	
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Bogenschießen		Backworkshop	Bogenschießen	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	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		Überraschungsaperitif mit Familie Pabst			Sauna-Runde	Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik	Weinverkostung von 20:00 bis ca. 22:00 Uhr		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

