

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 22. Juli bis 28. Juli

Zeit	Montag 22. Juli	Dienstag 23. Juli	Mittwoch 24. Juli	Donnerstag 25. Juli	Freitag 26. Juli	Samstag 27. Juli	Sonntag 28. 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	Entspannungstraining bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour bis ca. 13:00 Uhr	Fitnessgeräte erklären bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour bis ca. 13:00 Uhr		E-Bike-Tour bis ca. 13:00 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	BMW Training	Pilates	Faszienpower	Qigong	Koordinations-Training	BMW Training	
13:00			Kulinarischer Ausflug von 13:00 bis 16:30 Uhr				
14:00	Bogenschießen von 14:00 bis 15:00 Uhr	Teezeremonie von 14:00 bis 15:00 Uhr		Schwimmtraining von 14:00 bis 14:40 Uhr	Schwimmtraining von 14:00 bis 14:40 Uhr	Bogenschießen von 14:00 bis 15:00 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	Yoga	Yoga	Taiji	
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
20:30	Piano-Bar-Musik		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

