

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 23. Dezember bis 29. Dezember

Zeit	Montag 23. Dezember	Dienstag 24. Dezember	Mittwoch 25. Dezember	Donnerstag 26. Dezember	Freitag 27. Dezember	Samstag 28. Dezember	Sonntag 29. 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
09:30				Ausflugsfahrt zur Stephani Messe nach Pöllau	Die Neujahrsgeiger kommen bis cirka 10:00 Uhr	Die Sternsinger kommen bis cirka 10:00 Uhr	
10.00 ca. 11:00				Hausführung „Hinter den Kulissen“			
10:15 bis ca. 11:00	Entspannungstraining	Entspannungstraining			Entspannungstraining	Entspannungstraining	Entspannungstraining
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	Sonntagsturnen
13:00 bis ca. 13:40	5 Tibeter	Taiji	BMW-Training	BMW-Training	Taiji	Pilates	Faszienrollentraining
14:00		Sauna-Runde		Yoga	Eisstockschießen	Bogenschießen	
15:00	Turmblasen bis cirka 16:00 Uhr		Sauna-Runde				Sauna-Runde
16:00 bis ca. 17:00		Besinnliche Weihnachtsfeier					
16:00	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	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
20:30	Piano-Bar-Musik		Weihnachts-Harfen-Musik	Dampflgeiger	Piano-Bar-Musik	Piano-Bar-Musik	Piano-Jazz-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](http://mobile.dersteirerhof.at)

