

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 24. Februar bis 2. März 2025

| Zeit | Montag 24. Februar | Dienstag 25. Februar | Mittwoch 26. Februar | Donnerstag 27. Februar | Freitag 28. Februar | Samstag 1. März | Sonntag 2. März |
|------------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|---|--------------------|
| 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 | Kulinarisches Philosophicum 13:30 Uhr bis 14:30 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 | | |
| 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 bis ca. 18:20 | | | | | Sauna-Runde | Sauna-Runde | |
| 20:30 | Piano-Bar-Musik | | Weinverkostung 20.00 Uhr | Piano-Jazz-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)

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

mobile.dersteirerhof.at

