

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 24. März bis 30. März 2025

Zeit	Montag 24. März	Dienstag 25. März	Mittwoch 26. März	Donnerstag 27. März	Freitag 28. März	Samstag 29. März	Sonntag 30. 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 bis ca. 11:00	Ärztliches Kamingespräch	Entspannungstraining	Entspannungstraining	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis circa 11:30 Uhr		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	
13:00 bis ca. 13:40	Faszienrollentraining	Pilates	BMW-Training	Koordinationstraining	BMW-Training	Taiji	
14:00 bis ca. 15:00	Gartenwandeln Meditative Bewegungen			„Kulinarisches Philosophicum“ von 13:30 Uhr bis ca. 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			
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					
20:30	Piano-Bar-Musik		Steirische Hausmusik	Weinverkostung ab 20:00 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)

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

mobile.dersteirerhof.at

