

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 27. Jänner bis 2. Februar

Zeit	Montag 27. Jänner	Dienstag 28. Jänner	Mittwoch 29. Jänner	Donnerstag 30. Jänner	Freitag 31. Jänner	Samstag 1. Februar	Sonntag 2. Februar
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	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Ausflugsfahrt mit Winterwanderung auf die Teichalm bis cirka 14:30 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	Fango und ihre positiven Effekte	Eisstockschießen	Bogenschießen	Backworkshop bis cirka 16:00 Uhr	Bogenschießen	Eisstockschießen	
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	Faszienrollentraining	
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		Hausmusik Geschwister Friedrich			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 Digitale Gästemappe:
Hier finden Sie alle Informationen
rund um den Steirerhof
mobile.dersteirerhof.at

