

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 29. Juli bis 04. August

Zeit	Montag 29. Juli	Dienstag 30. Juli	Mittwoch 31. Juli	Donnerstag 01. August	Freitag 02. August	Samstag 03. August	Sonntag 04. August
07:30 bis ca. 08:15	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:30 bis ca. 08:50	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
10:15	Entspannungstraining von 10:15 bis ca. 11:00 Uhr	Fitnessgeräte erklären von 10:15 bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour von 10:15 bis ca. 13:00 Uhr	Fitnessgeräte erklären von 10:15 bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour von 10:15 bis ca. 13:00 Uhr	Entspannungstraining von 10:15 bis ca. 11:00 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	Faszientraining	BMW-Training	Pilates	Qigong	Faszienpower	Koordinationstraining	
13:00 bis ca. 16:30		Kulinarischer Ausflug von 13:00 bis ca. 16:30 Uhr					
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen		Schwimmtraining von 14:00 bis 14:40 Uhr	Bogenschießen	Schwimmtraining von 14:00 bis 14:40 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	Yoga	
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 Sie, liebe Gäste, 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

