

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 31. März bis 6. April 2025

Zeit	Montag 31. März	Dienstag 1. April	Mittwoch 2. April	Donnerstag 3. April	Freitag 4. April	Samstag 5. April	Sonntag 6. April
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	Erlebnis E-Bike-Tour „Kernölmühle“ bis cirka 13:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „Osterausstellung“ bis cirka 12:30 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	5 Tibeter	Qigong	Taiji	Koordinationstraining	BMW-Training	Pilates	
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Backworkshop „Osterpinzen“ bis ca. 16:00 Uhr	Bogenschießen	„Kulinarisches Philosophicum“ von 13:30 Uhr bis ca. 14:30 Uhr	Gartenwandeln Meditative Bewegungen	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	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		Piano-Bar-Musik	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

