

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 7. April bis 13. April 2025

Zeit	Montag 7. April	Dienstag 8. April	Mittwoch 9. April	Donnerstag 10. April	Freitag 11. April	Samstag 12. April	Sonntag 13. 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	Ausflugsfahrt nach Pöllau bis cirka 13:00 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „Osterausstellung“ bis cirka 12:30 Uhr	Golf-Schnupperstunde von 11:50 Uhr bis cirka 13:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „1000-jährige Eiche“ bis cirka 12:30 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	Faszienrollentraining	Taiji	Koordinationstraining	BMW-Training	Pilates-Training	
13:30 bis ca. 14:30	Ärztliches Kamingespräch				Gartenwandeln Meditative Bewegungen		
14:00 bis ca. 15:00		Bogenschießen	Bogenschießen		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		Steirische Hausmusik			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

