

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 02. September bis 08. September

Zeit	Montag 2. September	Dienstag 3. September	Mittwoch 4. September	Donnerstag 5. September	Freitag 6. September	Samstag 7. September	Sonntag 8. September
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	Entspannungstraining bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour bis ca. 13:00 Uhr	Entspannungstraining bis ca. 11:00 Uhr	Fitnessgeräte erklären		E-Bike-Tour bis ca. 13:00 Uhr	
10:30 bis ca. 11:30					Hausführung „Hinter den Kulissen“		
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	Pilates	Faszienrollentraining	Schwimmtraining	Taiji	Koordinationstraining	BMW Training	
13:00 bis ca. 14:00				Bogenschießen			
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Teezeremonie			Bogenschießen		
16:00 bis ca. 16:40	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
16:00 bis ca. 16:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde		
16:00 bis ca. 19:00			Ballonfesselstart				
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 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 Steirerhof Morgenpost online:
Hier finden Sie alle Informationen
für den heutigen Tag
oder mobile.dersteirerhof.at

