

Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 4. Februar bis 10. Februar

Zeit	Montag 4. Februar	Dienstag 5. Februar	Mittwoch 6. Februar	Donnerstag 7. Februar	Freitag 8. Februar	Samstag 9. Februar	Sonntag 10. Februar
07:30	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:00			Yoga Sonnengruß				
08:30	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
10:00					Blumenstecken		Gottesdienst in Bad Waltersdorf
10:15	Fitnessgeräte erklären	Entspannungstraining nach Jacobson	Fitnessgeräte erklären	Yoga Sonnengruß	Fitnessgeräte erklären	Entspannungstraining nach Jacobson	
11:00	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Ausflugsfahrt zum Zotter Schokoladentheater	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
11:20	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Sonntagsturnen
11:30		Winter E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich			Aktiv Nordic Walking am Stubenbergsee		
12:00	Detox Gymnastik	Qi Gong	Qi Gong	Taiji	Faszienrollen-Training	5 Tibeter	
14:00	Eisstockschießen					Eisstockschießen	
15:00			Faszien Yoga				
16:00	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
16:50					Sauna Runde in der Garten Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
17:00	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00		Weindegustation				Kulinarischer Aperitif mit Austern	
17:30	Gästecocktail						
20:30	Kleines Philosophicum				Numerologie Vortrag		

*In der täglichen Gästezeitung finden Sie detaillierte Angaben zu den einzelnen Terminen. (Änderungen vorbehalten)
Für weitere Informationen steht Ihnen das Rezeptions- oder Vital-Team gerne zur Verfügung!
Das stets um Sie bemühte Steirerhof-Team wünscht Ihnen einen bewegten Aufenthalt!*