

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 05. August bis 11. August

Zeit	Montag 5. August	Dienstag 6. August	Mittwoch 7. August	Donnerstag 8. August	Freitag 9. August	Samstag 10. August	Sonntag 11. August
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	Fitnessgeräte erklären bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour bis ca. 13:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ von 10:30 bis ca. 11:30 Uhr	Entspannungstraining 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	Faszienrollentraining	Koordinationstraining	Schwimmtraining	Taiji	Schwimmtraining	BMW Training	
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen von 14:00 bis 15:00 Uhr	Teezeremonie von 14:00 bis 15:00 Uhr		Bogenschießen von 14:00 bis 15:00 Uhr		Bogenschießen von 14:00 bis 15:00 Uhr	
15:30 bis ca. 16:20	Yoga mit Alexandra Stadler	Yoga mit Alexandra Stadler	Yoga mit Alexandra Stadler	Yoga mit Alexandra Stadler			
16:00 bis ca. 16:20	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	
			Überraschungsaperitif				
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

