

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 1. April bis 7. April

Zeit	Montag 1. April	Dienstag 2. April	Mittwoch 3. April	Donnerstag 4. April	Freitag 5. April	Samstag 6. April	Sonntag 7. 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	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11:00 Uhr	Erklärung der Fitnessgeräte bis ca. 11:00 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11:00 Uhr	E-Biketour zur 1000-jährigen Eiche bis ca. 12.30 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11:00 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11:00 Uhr	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
12:00 bis ca. 12:40	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
13:00 bis ca. 13:40		Qigong	BMW-Training	Taiji	5 Tibeter	Faszienrollentraining	
14:00 bis ca. 15:15		Bogenschießen	Backworkshop	Bogenschießen	Bogenschießen		
16:00 bis ca. 16:20		Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40		Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	
17:00 bis ca. 17:20		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 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

