

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 1. Dezember bis 7. Dezember 2025

Zeit	Montag 1. Dezember	Dienstag 2. Dezember	Mittwoch 3. Dezember	Donnerstag 4. Dezember	Freitag 5. Dezember	Samstag 6. Dezember	Sonntag 7. Dezember
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
10:15 bis ca. 11:00	Entspannungstraining	Vital & Spa Führung „Hinter den Kulissen“	Ausflugsfahrt Weihnachten auf Schloss Kornberg	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis circa 11:30 Uhr	Entspannungstraining	Entspannungstraining	Entspannungstraining
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	5 Tibeter
13:00 bis ca. 13:40	Qigong	Koordinationstraining	Taiji	BMW-Training	Pilates	Faszienrollentraining	
13:30 bis ca. 14:30	Ärztliches Kamingespräch	Backworkshop Adventbäckerei	„Kulinarisches Philosophicum“		Gartenwandeln Meditative Bewegungen		
14:00 bis ca. 14:50	Bogenschießen		Bogenschießen	Bogenschießen		Bogenschießen	
15:00 bis ca. 15:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	Adventliche Klangwolke in Bad Waltersdorf bis circa 16:10 Uhr
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	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Adventcocktail zum 2. Adventsonntag
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
18:00 bis ca. 19:15			17:00 -18:00 Uhr Aperitif mit Familie Pabst		Eröffnung Bad Waltersdorfer Christkindlmarkt	Benefizkonzert in Bad Waltersdorf	
20:30	Adventlicher Lenzklang	20:00 Uhr Weinverkostung	Ilzer Weinler Musi		Traditioneller Spaziergang zum Nikolaus	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

