

Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 10. Juni bis 16. Juni

Zeit	Montag 10. Juni	Dienstag 11. Juni	Mittwoch 12. Juni	Donnerstag 13. Juni	Freitag 14. Juni	Samstag 15. Juni	Sonntag 16. Juni
07:30	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:30	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
10:00					Blumenbinden		Gottesdienst in Bad Waltersdorf
10:15		Entspannungstraining	Ausflugsfahrt zum Almenland-Stollenkäse	E-Bike Radtour zum Großharter Naturteich	E-Bike Radtour zur 1000-jährigen Eiche	5 Tibeter	
11:00		Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna		Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
11:20	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Sonntagsturnen
11:50		Kräutergartenführung	Golfschnuppern				
12:00	Faszienrollen-Training	Qi Gong	Taiji	BMW-Training	Faszienrollen-Training	Pilates	
14:00		E-Bike Radtour in das Lafnitztal	Schwimmtraining	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	
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	
16:00		Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life			
17:00		Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00		Weindegustation					
20:30					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!*