

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 10. März bis 16. März 2025

Zeit	Montag 10. März	Dienstag 11. März	Mittwoch 12. März	Donnerstag 13. März	Freitag 14. März	Samstag 15. März	Sonntag 16. März
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	Ärztliches Kamingespräch bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr		Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	
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	
13:00 bis ca. 13:40	5 Tibeter	Qigong	Taiji	Koordinationstraining	BMW-Training	Pilates	
14:00 bis ca. 15:00	Gartenwandeln Meditative Bewegungen	Backworkshop bis ca. 16.00 Uhr	Bogenschießen	„Kulinarisches Philosophicum“ von 13.30 Uhr bis ca. 14.30 Uhr	Bogenschießen	Bogenschießen	
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			
17:00 bis ca. 17:20	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	
17:00 bis ca. 18:00							
18:00 bis ca. 18:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik		Steirische Hausmusik	Weinverkostung ab 20.00 Uhr		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](https://mobile.dersteirerhof.at)

