

Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 11. Februar bis 17. Februar

Zeit	Montag 11. Februar	Dienstag 12. Februar	Mittwoch 13. Februar	Donnerstag 14. Februar	Freitag 15. Februar	Samstag 16. Februar	Sonntag 17. Februar
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					Blumenstecken		Gottesdienst in Bad Waltersdorf
10:15	Fitnessgeräte erklären	Entspannungstraining nach Jacobson	Yoga Sonnengruß	Yoga Sonnengruß	Fitnessgeräte erklären	Entspannungstraining nach Jacobson	
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	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
11:30		Winter E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich					
12:00	Detox Gymnastik	Qi Gong	Pilates	Taiji	Faszienrollen-Training	5 Tibeter	
13:00			Aktiv Nordic Walking am Stubenbergsee		Bogenschießen		
14:00	Eisstockschießen					Eisstockschießen	
16:00	Yoga für den Rücken	Yoga für den Rücken	Yoga für den Rücken				
16:00			Teezeremonie				
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	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
16:50					Sauna Runde in der Garten Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
17:00	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00		Weindegustation				Kulinarischer Aperitif mit Austern	
17:30	Gästecocktail						
20:30			Laternenspaziergang		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!*