

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

Zeit	Montag 11. März	Dienstag 12. März	Mittwoch 13. März	Donnerstag 14. März	Freitag 15. März	Samstag 16. März	Sonntag 17. März
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	Fitnessgeräte erklären	Entspannungstraining nach Jacobson	Yoga Sonnengruß	Yoga Sonnengruß	Aktiv Nordic Walking am Stubenbergsee	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 „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Sonntagsturnen
12:00	Detox Gymnastik	Taiji	Pilates	Qi Gong	Faszienrollen-Training	5 Tibeter	
13:15		Winter E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich	Ausflugsfahrt zum Arzberger Stollenkäse				
14:00	Bogenschießen			Koordinationstraining	Bogenschießen	Bogenschießen	
15:00	Yoga für den Rücken	Yoga für die Faszien	Yoga für die Wirbelsäule	Yoga für die Gelenke	Yoga für die Wirbelsäule	Yoga für die Faszien	
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					
17:30	Gästecocktail						Gästecocktail
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!*