

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 11. November bis 17. November

Zeit	Montag 11. November	Dienstag 12. November	Mittwoch 13. November	Donnerstag 14. November	Freitag 15. November	Samstag 16. November	Sonntag 17. November
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 bis ca. 10:45	Signierstunde mit Küchenchef Johann Pabst						
10:30	E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich bis cirka 13:00 Uhr	Gartenwandeln Meditative Bewegungen bis cirka 11:20 Uhr	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:10 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 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	Faszienrollentraining	5 Tibeter	Taiji	Koordinationstraining	BMW Training	Pilates	
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Ausflug zur Burgausstellung nach Stadtschlaining bis cirka 17:30 Uhr		Backworkshop	Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga		
16:00 bis ca. 16:20	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. 17:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
17:00 bis ca. 18:00		Überraschungsapertif mit Familie Pabst					
18:00 bis ca. 18:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik			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)

Die Steirerhof Morgenpost online:
Hier finden Sie alle Informationen
für den heutigen Tag
oder mobile.dersteirerhof.at

