

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

Zeit	Montag 11. September	Dienstag 12. September	Mittwoch 13. September	Donnerstag 14. September	Freitag 15. September	Samstag 16. September	Sonntag 17. September
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	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	E-Bike Tour zum Großharter Naturteich bis ca. 12.50 Uhr	Fitnessgeräte erklären bis ca. 11.00 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	E-Bike Tour zur 1000 jährigen Eiche bis ca. 12.50 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
12:00 bis ca. 12:40	Faszienrollentraining	Taiji	Qigong	Faszienrollentraining	Koordinations-Training	Bauchtraining	
16:00 bis ca. 16:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“		
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik			Piano-Bar-Musik	

Wir freuen uns Sie, liebe Gäste, 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

