

Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 13. Mai bis 19. Mai

Zeit	Montag 13. Mai	Dienstag 14. Mai	Mittwoch 15. Mai	Donnerstag 16. Mai	Freitag 17. Mai	Samstag 18. Mai	Sonntag 19. Mai
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	E-Bike Radtour zum Großharter Naturteich	Ausflugsfahrt zum Festungsweg nach Fürstenfeld	Yoga Sonnengruß	E-Bike Radtour zur 1000-jährigen Eiche	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
11:50			Golfschnuppern				
12:00	Detox Gymnastik	Qi Gong	Taiji	BMW-Training	Faszienrollen-Training	Pilates	
14:00	Bogenschießen	Bogenschießen	Schwimmtraining	Schwimmtraining	Bogenschießen	Bogenschießen	
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	
16:00	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	
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						
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!*