

Freizeit- & Aktivprogramm 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 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	Erklärung der Fitnessgeräte bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour 🚲 zur Ölmühle Höfler bis ca. 13.00 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11:00 Uhr	E-Bike-Tour 🚲 zur 1000 jährigen Eiche bis ca. 13:00 Uhr	E-Bike-Tour 🚲 ins Lafnitztal bis ca. 13:00 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11:00 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“
12:00 bis ca. 12:40	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	5 Tibeter	Yoga „We recreate your life“
13:00 bis ca. 13:40	Yoga „We recreate your life“	BMW-Training	Yoga „We recreate your life“	Taiji	BMW-Training	Faszienrollentraining	
14:00 bis ca. 15:15	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen		Bogenschießen	Bogenschießen
16:00 bis ca. 16:20	Sauna-Runde	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	Dehnübungen im Thermalwasser
20:30	Piano-Bar-Musik			Piano-Jazz-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

