

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 14. April bis 20. April 2025

Zeit	Montag 14. April	Dienstag 15. April	Mittwoch 16. April	Donnerstag 17. April	Freitag 18. April	Samstag 19. April	Sonntag 20. April
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 bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „Osterausstellung“ bis cirka 12:30 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „1000-jährige Eiche“ bis cirka 12:30 Uhr	Spaziergang zur Osterspeisensegnung 10:40 Uhr bis cirka 11:30 Uhr	Ostereierscheiben bis cirka 11:00 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	Sonntagsturnen
13:00 bis ca. 13:40	Qigong	Taiji	5 Tibeter	Koordinationstraining	Faszienrollentraining	BMW-Training	Pilates-Training
13:30 bis ca. 14:30	Ärztliches Kamingespräch				Gartenwandeln Meditative Bewegungen		
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Backworkshop „Osterpinzen“				Bogenschießen	Bogenschießen
16:00 bis ca. 16:30	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde
16:00 bis ca. 16:40	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	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	
17:00 bis ca. 18:00			Überraschungs-Aperitif mit Familie Pabst				
18:00 bis ca. 18:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik	Weinverkostung ab 20:00 Uhr		Spaziergang zum Osterfeuer	Steirische Dampflgeiger

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)

Der Digitale Concierge:
Hier finden Sie alle Informationen
rund um den Steirerhof

mobile.dersteirerhof.at

