

Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 15. April bis 21. April

Zeit	Montag 15. April	Dienstag 16. April	Mittwoch 17. April	Donnerstag 18. April	Freitag 19. April	Samstag 20. April	Sonntag 21. April
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	Bogenschießen	Entspannungstraining nach Jacobson	Yoga Sonnengruß		Yoga Sonnengruß	Entspannungstraining nach Jacobson	Ostereierscheiben
10:45						Spaziergang zur Osterspeisensegnung	
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 „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Sonntagsturnen
11:50			Golfschnuppern				
12:00	Detox Gymnastik	Pilates	Qi Gong	BMW-Training	Pilates	Faszienrollen-Training	5 Tibeter
13:30	E-Bike Radtour zur Osterausstellung nach Burgau	Ausflugsfahrt zum Zotter Schokoladentheater	Backworkshop		E-Bike Radtour zum Großharter Naturteich		
14:00						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	Sauna-Runde in der Garten-Sauna
16:00	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life			
16:50						Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna
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	Abendspaziergang zum Osterfeuer	

*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!*