

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 16. Juni bis 22. Juni 2025

Zeit	Montag 16. Juni	Dienstag 17. Juni	Mittwoch 18. Juni	Donnerstag 19. Juni	Freitag 20. Juni	Samstag 21. Juni	Sonntag 22. Juni
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					Blumenstecken		
10:15	Erlebnis E-Bike-Tour „Kernölmühle Höfler“ bis cirka 13:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „1000-jährige Eiche“ bis cirka 12:30 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Ausflugsfahrt mit Bus „ins steirische Rom“ bis cirka 13:30 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
12:00 bis ca. 12:30	Taiji	Pilates	Koordinationstraining	Faszienrollentraining	BMW-Training	5 Tibeter	
13:30 bis ca. 14:30	Ärztliches Kamingespräch		„Kulinarisches Philosophicum“	Erlebnis E-Bike-Tour „Lafnitztal“ bis cirka 15:30 Uhr			
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Bogenschießen			Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:30	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40			Yoga		5 Tibeter	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	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 cirka 18:20 Uhr Sauna-Runde		
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik	20:00 Uhr Weinverkostung		Piano-Bar-Musik	

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](https://mobile.dersteirerhof.at)

