

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 17. November bis 23. November 2025

| Zeit | Montag 17. November | Dienstag 18. November | Mittwoch 19. November | Donnerstag 20. November | Freitag 21. November | Samstag 22. November | Sonntag 23. November |
|------------------------|---------------------------------|--|---|---|--|---------------------------------|-------------------------|
| 07:30 bis ca. 08:15 | Nordic Walking | Nordic Walking | Smövey Walking | Nordic Walking | Smövey 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 bis ca. 11:00 | Entspannungstraining | Vital & Spa Führung „Hinter den Kulissen“ | Entspannungstraining | Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis circa 11:30 Uhr | Ausflugsfahrt Kunsthandwerk Burgau | Entspannungstraining | |
| 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 | |
| 13:00 bis ca. 13:40 | BMW-Training | Koordinationstraining | Qigong | Taiji | BMW-Training | 5 Tibeter | |
| 13:30 bis ca. 14:30 | Ärztliches Kamingespräch | | „Kulinarisches Philosophicum“ | Backworkshop | Gartenwandeln Meditative Bewegungen | | |
| 14:00 bis ca. 14:50 | Bogenschießen | | 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 | Yoga | Yoga | Yoga | Yoga | 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 | |
| 18:00 bis ca. 18:20 | | Sauna-Runde | 17.00-18.00 Uhr Aperitif mit Familie Pabst | | Sauna-Runde | Sauna-Runde | |
| 20:30 | Piano-Bar-Musik | 20:00 Uhr Weinverkostung | Piano-Bar-Musik | | | 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, Smövey Walking und Wassergymnastik)

Der Digitale Concierge:

Hier finden Sie alle Informationen
rund um den Steirerhof

mobile.dersteirerhof.at

