

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	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 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, Smovey Walking und Wassergymnastik)

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

mobile.dersteirerhof.at

