

## Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 18. März bis 24. März

Zeit	Montag 18. März	Dienstag 19. März	Mittwoch 20. März	Donnerstag 21. März	Freitag 22. März	Samstag 23. März	Sonntag 24. März
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	Fitnessgeräte erklären	Entspannungstraining nach Jacobson	Yoga Sonnengruß	Entspannungstraining nach Jacobson	Yoga Sonnengruß	Entspannungstraining nach Jacobson	
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
12:00	Taiji	Faszienrollen-Training	Qi Gong	Pilates	BMW-Training	5 Tibeter	
13:00			Ausflugsfahrt zum Festungsweg nach Fürstenfeld				
14:00	Backworkshop	Traditioneller Spaziergang zum Weingut Glatz		Bogenschießen	Koordinationstraining	Bogenschießen	
15:00	Yoga für den Rücken	Yoga für die Faszien	Yoga für die Wirbelsäule	Yoga für die Gelenke	Yoga für die Wirbelsäule	Yoga für die Faszien	
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	
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					
20:00			Casino-Abend				
20:30				Abendspaziergang zum Steirerhof-Gartenhaus	Numerologie Vortrag		

*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!*