

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 18. September bis 24. September

Zeit	Montag 18. September	Dienstag 19. September	Mittwoch 20. September	Donnerstag 21. September	Freitag 22. September	Samstag 23. September	Sonntag 24. September
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					Blumen stecken		
10:15	E-Bike Tour ins Zickenbachtal bis ca. 12.50 Uhr	E-Bike Tour zur Ölmühle Höfler bis ca. 12.50 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	Ausflugsfahrt auf die Teichalm bis ca. 15.30 Uhr	E-Bike Tour zur 1000 jährigen Eiche bis ca. 12.50 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	Winzerfest in Bad Waltersdorf (von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr)
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
12:00 bis ca. 12:40	Qigong	Taiji	Pilates-Training	Faszienrollentraining	BMW-Training	5 Tibeter	
14:00 bis ca. 15:15	Bogenschießen	Bogenschießen			Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“		
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik			Piano-Bar-Musik	

Wir freuen uns Sie, liebe Gäste, 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)

Die Steirerhof Morgenpost online:
Hier finden Sie alle Informationen
für den heutigen Tag
oder mobile.dersteirerhof.at

