

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 19. Jänner bis 25. Jänner 2026

Zeit	Montag 19. Jänner	Dienstag 20. Jänner	Mittwoch 21. Jänner	Donnerstag 22. Jänner	Freitag 23. Jänner	Samstag 24. Jänner	Sonntag 25. Jänner
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
10:00					Blumenstecken		
10:15 bis ca. 11:00	Entspannungstraining		Entspannungstraining			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		5 Tibeter		Pilates	Qigong	Koordinationstraining	
13:00 bis ca. 15:00	Traditioneller Spaziergang zum Pieber		Ausflugsfahrt Burg Schlaining				
14:00 bis ca. 14:50		Tag der offenen Türen Hausführung durch das Hotel		Backworkshop		Eisstockschießen	
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	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	
17:30				Aperitif & Galadinner	Sauna-Runde um 18.00 Uhr	Sauna-Runde um 18.00 Uhr	
20:30	Casino-Abend	Lenzklang im Steirerhof	Piano -Bar-Musik „Memories of Sinatra“			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

