

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 2. September bis 8. September

| Zeit | Montag 2. September | Dienstag 3. September | Mittwoch 4. September | Donnerstag 5. September | Freitag 6. September | Samstag 7. September | Sonntag 8. September |
|-------|--|---|---------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| 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 | E-Bike Radtour zum Großharter Naturteich | Entspannungstraining nach Jacobson | E-Bike Radtour ins Lafnitztal | Ausflugsfahrt zu Peter Roseggers Waldheimat | Entspannungstraining nach Jacobson | |
| 11:20 | Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“ | Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“ | Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“ | Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“ | Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“ | Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“ | Sonntagsturnen |
| 11:50 | | Kräutergartenführung | Golfschnuppern | | | | |
| 12:00 | Qi Gong | Taiji | BMW-Training | Faszienrollen-Training | Qigong | Pilates | |
| 14:00 | | | | Bogenschießen | | Bogenschießen | |
| 15:00 | | | | | Schwimmtraining | | |
| 16:00 | Yoga – Recreate your life | Yoga – Recreate your life | Yoga – Recreate your life | Yoga – Recreate your life | Yoga – Recreate your life | Yoga – Recreate your life | |
| 16:00 | Sauna-Runde in der Garten-Sauna | Sauna-Runde in der Garten-Sauna | Sauna-Runde in der Garten-Sauna | Dokumentiertes Schwimmen | Sauna-Runde in der Garten-Sauna | Sauna-Runde in der Garten-Sauna | |
| 17:00 | | Weindegustation | | | | | |
| 17:00 | Dehnübungen im Thermalwasser | Dehnübungen im Thermalwasser | Dehnübungen im Thermalwasser | Dehnübungen im Thermalwasser | Dehnübungen im Thermalwasser | Dehnübungen im Thermalwasser | |
| 17:30 | Gästecocktail | | | | | | |
| 20:30 | | | | | Numerologie Vortrag | | |

Bewegung als Medizin – Recreation durch Bewegung – Genuss des Gehens

Wir laden Sie ein, an unserem umfangreichen Freizeit- und Aktivprogramm teilzunehmen.
Das stets um Sie bemühte Steirerhof-Team wünscht Ihnen einen bewegten Aufenthalt.

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!