

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

Zeit	Montag 2. Dezember	Dienstag 3. Dezember	Mittwoch 4. Dezember	Donnerstag 5. Dezember	Freitag 6. Dezember	Samstag 7. Dezember	Sonntag 8. Dezember
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
10:15	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:10 Uhr	Gartenwandeln Meditative Bewegungen bis cirka 11:20 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Ausflugsfahrt zur Adventausstellung auf Schloss Kornberg	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr	
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	Faszienrollentraining	Qigong	Koordinationstraining	Faszienrollentraining	BMW-Training	Pilates	
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Backworkshop Advent & Weihnachtsbäckerei		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	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	Adventcocktail mit dem Singkreis Bad Waltersdorf
17:00 bis ca. 18:00			Advent-Aperitif mit Familie Pabst				
18:00 bis ca. 18:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	
18:00 bis ca. 19:00					Adventliche Klangwolke in der Pfarrkirche	Adventzeit Benefizkonzert in der Pfarrkirche	
20:30	Piano-Jazz-Musik		Harfen-Piano-Musik	Spaziergang zum Nikolaus		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)

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

