

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 2. Februar bis 8. Februar 2026

Zeit	Montag 2. Februar	Dienstag 3. Februar	Mittwoch 4. Februar	Donnerstag 5. Februar	Freitag 6. Februar	Samstag 7. Februar	Sonntag 8. Februar
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					Blumenstecken		
10:15 bis ca. 11:00	Entspannungstraining	Vital & Spa Führung	Entspannungstraining	Hausführung „Hinter den Kulissen“		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	Qigong	Taiji	Qigong	Faszienrollentraining	Pilates	
13:30 bis ca. 14:20	Ärztliches Kamingespräch		Ausflugsfahrt Ölmühle Höfler bis ca. 15:30 Uhr	Backworkshop	Gartenwandeln Meditative Bewegungen		
14:00 bis ca. 14:50	Bogenschießen	Eisstockschießen				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			
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 mit Familie Pabst		Sauna-Runde um 18:00 Uhr	Sauna-Runde um 18:00 Uhr	
20:30	Piano-Bar-Musik	20:00 Uhr Weinverkostung	Piano -Bar-Musik			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