

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

Zeit	Montag 2. Oktober	Dienstag 3. Oktober	Mittwoch 4. Oktober	Donnerstag 5. Oktober	Freitag 6. Oktober	Samstag 7. Oktober	Sonntag 8. Oktober
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 Lafnitztal bis ca. 12.50 Uhr	Fitnessgeräte erklären bis ca. 11.00 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	Ausflugsfahrt in die Weinidylle Südburgenland bis ca. 15.30 Uhr	E-Bike Tour zur Ölmühle Höfler bis ca. 12.50 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
12:00 bis ca. 12:30	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
13:00 bis ca. 13:40	Qigong	5 Tibeter	Taiji	Faszienrollentraining	BMW-Training	Pilates-Training	
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“	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	Kastanien und Sturm ab 17:00 bis ca. 18.15 Uhr	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

