

## Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 20. Mai bis 26. Mai

Zeit	Montag 20. Mai	Dienstag 21. Mai	Mittwoch 22. Mai	Donnerstag 23. Mai	Freitag 24. Mai	Samstag 25. Mai	Sonntag 26. Mai
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	E-Bike Radtour zum Großharter Naturteich	Fitnessgeräte erklären	Ausflugsfahrt zum Almenland-Stollenkäse	Entspannungstraining nach Jacobson	E-Bike Radtour zur 1000-jährigen Eiche	5 Tibeter	
11:00	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna		Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
11:20	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Sonntagsturnen
11:50			Golfschnuppern				
12:00	Faszienrollen-Training	Qi Gong	Taiji	BMW-Training	Faszienrollen-Training	Pilates	
14:00	Bogenschießen	Backworkshop	Schwimmtraining	Schwimmtraining	Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
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	
17:00	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00		Weindegustation					
17:30	Gästecocktail						
20:30							Numerologie Vortrag

*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!  
Das stets um Sie bemühte Steirerhof-Team wünscht Ihnen einen bewegten Aufenthalt!*