

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 24. November bis 30. November 2025

Zeit	Montag 24. November	Dienstag 25. November	Mittwoch 26. November	Donnerstag 27. November	Freitag 28. November	Samstag 29. November	Sonntag 30. November
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 bis ca. 11:00	Erklärung der Fitnessgeräte	Vital & Spa Führung „Hinter den Kulissen“	Entspannungstraining	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Ausflugsfahrt Kunsthandwerk Burgau bis ca 12:30	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	Koordinationstraining	BMW-Training	Pilates	5 Tibeter	BMW-Training	Faszienrollentraining	
13:30 bis ca. 14:30	Ärztliches Kamingespräch				Gartenwandeln Meditative Bewegungen		
14:00 bis ca. 14:50	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Traditionelles Adventkranzflechten	Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:30	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	Adventcocktail zum 1. Adventsonntag
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
18:00 bis ca. 18:20		20:00 Uhr Weinverkostung	17:00-18:00 Uhr Aperitif mit Familie Pabst		Sauna-Runde	Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik	Longevity Vortrag	Steirische Hausmusik			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

