

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 25. November bis 1. Dezember

Zeit	Montag 25. November	Dienstag 26. November	Mittwoch 27. November	Donnerstag 28. November	Freitag 29. November	Samstag 30. November	Sonntag 1. 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	Kochbuchsignierstunde mit Johann Pabst bis cirka 10:45 Uhr				Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr		
10:30	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:10 Uhr	Gartenwandeln Meditative Bewegungen bis cirka 11:20 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr		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	Taiji	Qigong	Koordinationstraining	BMW-Training	Pilates	
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Ausflug zur Burgausstellung nach Stadtschlaining	Kulinarischer Spaziergang zum Maluhof	Traditionelles Adventkranzflechten	Ausflugsfahrt zur Adventausstellung nach Burgau	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	Faszienrollentraining	
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
17:00 bis ca. 18:00			Überraschungsapertif mit Familie Pabst				1.Adventcocktail mit der Singgemeinschaft Ilz
18:00 bis ca. 18:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	
20:30	Piano-Jazz-Musik		Piano-Bar-Musik		Gitarre-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)

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

