

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 25. September bis 1. Oktober

Zeit	Montag 25. September	Dienstag 26. September	Mittwoch 27. September	Donnerstag 28. September	Freitag 29. September	Samstag 30. September	Sonntag 1. 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 Zickenbachtal bis ca. 12.50 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson bis ca. 11.00 Uhr	Fitnessgeräte erklären	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“
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
12:00 bis ca. 12:40	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	Kastanien und Sturm bis ca. 18.15 Uhr	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
20:30	Piano-Bar-Musik		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](http://mobile.dersteirerhof.at)

