

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 27. Oktober bis 2. November 2025

Zeit	Montag 27. Oktober	Dienstag 28. Oktober	Mittwoch 29. Oktober	Donnerstag 30. Oktober	Freitag 31. Oktober	Samstag 1. November	Sonntag 2. 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
09:30 bis ca. 10:30					Blumenstecken		
10:15	Entspannungstraining bis circa 11:00 Uhr	Vital & Spa Führung „Hinter den Kulissen“ bis circa 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis circa 11:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis circa 11:30 Uhr	Ausflugsfahrt in die Steirische Apfelstraße	Entspannungstraining bis circa 11:00 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	
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
13:00 bis ca. 13:40	Qigong	Koordinationstraining	Pilates	Taiji	BMW-Training	5 Tibeter	
13:30 bis ca. 14:30	Ärztliches Kamingespräch		„Kulinarisches Philosophicum“	Backworkshop Allerheiligenstriezel			
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen		Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	
15:00 bis ca. 16:30			Ballonfesselstart			Ballonfesselstart	
16:00 bis ca. 16:30	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde		
16:00 bis ca. 16:40		Yoga		Yoga	Yoga	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
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					Sauna-Runde	Sauna-Runde	
20:30	Danny Blueyes-Musik		Steirische Dampflgeiger- 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)

Der Digitale Concierge:

Hier finden Sie alle Informationen
rund um den Steirerhof

mobile.dersteirerhof.at

