

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 28. November bis 4. Dezember

Zeit	Montag 28. November	Dienstag 29. November	Mittwoch 30. November	Donnerstag 1. Dezember	Freitag 2. Dezember	Samstag 3. Dezember	Sonntag 4. Dezember
05:20 bis ca. 07.15				Roratengang zur Pfarrkirche			
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	Ausflugsfahrt ins Steirische Rom nach Pöllau von 10.15 Uhr bis ca. 13.30 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Fitnessgeräte erklären	Ausflugsfahrt zur Weihnachtsausstellung auf Schloss Burgau von 10.15 Uhr bis ca. 12.30 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson	
11:20 bis ca. 11.55	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
12:00 bis ca. 12.35	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
13:00 bis ca. 13.40	Faszienrollentraining	Pilates	5 Tibeter	Faszienrollentraining	BMW-Training	5 Tibeter	
14:00 bis ca. 15.15	Bogenschießen		Bogenschießen		Bogenschießen	Bogenschießen	
15:00 bis ca. 17.00		Adventlicher Spaziergang zum Weinhof Glatz					
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	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
20:30	Piano-Bar-Musik		Steirische Adventmusik			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

