

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 28. Oktober bis 03. November

Zeit	Montag 28. Oktober	Dienstag 29. Oktober	Mittwoch 30. Oktober	Donnerstag 31. Oktober	Freitag 01. November	Samstag 02. November	Sonntag 03. 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
10:30	E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich bis cirka 13:00 Uhr	Meditative Gartenrunde bis cirka 11:15 Uhr	E-Bike Tour ins Lafnitztal bis cirka 13:00 Uhr	Aktives Entspannen bis cirka 11:10 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:10 Uhr	
10:30 bis ca. 11:30					Hausführung „Hinter den Kulissen“		
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
11:50 bis ca. 13:00				OFYR Kulinarik von 12:00 bis 14:30 Uhr			
12:00 bis ca. 12:30	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	
13:00 bis ca. 13:40	Faszienrollentraining	5 Tibeter	Qigong	Koordinationstraining	BMW Training	Pilates	
13:00 bis ca. 16:00		Kulinarischer Ausflug					
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
16:00 bis ca. 16:20	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	
17:00 bis ca. 17:20		Sauna-Runde		Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
17:00 bis ca. 18:00	Hors d'oeuvre vom OFYR		Junker & Maroni				
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik	Weinverkostung von 20:00 bis 22:00 Uhr		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

