

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 29. Mai bis 4. Juni

Zeit	Montag 29. Mai	Dienstag 30. Mai	Mittwoch 31. Mai	Donnerstag 1. Juni	Freitag 2. Juni	Samstag 3. Juni	Sonntag 4. Juni
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 bis ca. 11.00	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	E-Bike Tour zur Riegersburg bis ca. 16.30 Uhr		E-Bike Tour zur 1000-jährigen Eiche 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	5 Tibeter	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
13:00 bis ca. 13.40	E-Bike Tour zum Großharter Naturteich bis ca. 16.30 Uhr	Taiji	BMW-Training	Koordinationstraining	BMW-Training	Pilates-Training	
14:00 bis ca. 15.15		Bogenschießen			Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16.20		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“	
17:00 bis ca. 17.20		Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
20:30			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)

