

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 30. Jänner bis 5. Februar

Zeit	Montag 30. Jänner	Dienstag 31. Jänner	Mittwoch 1. Februar	Donnerstag 2. Februar	Freitag 3. Februar	Samstag 4. Februar	Sonntag 5. Februar
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	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Erklärung der Fitnessgeräte	Ausflugsfahrt Kulinarische Runde - bis ca. 13.30 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	Qigong	Taiji	5 Tibeter	BMW-Training	Faszienrollentraining	Pilates-Training	
14:00 bis ca. 15.15	Bogenschießen	Backworkshop	Eisstockschießen			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	Dehnübungen im Thermalwasser	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)

