

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 30. September bis 06. Oktober

Zeit	Montag 30. September	Dienstag 01. Oktober	Mittwoch 02. Oktober	Donnerstag 03. Oktober	Freitag 04. Oktober	Samstag 05. Oktober	Sonntag 06. Oktober
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					Blumen stecken		
10:15	E-Bike-Tour bis cirka 13:00 Uhr	Meditative Gartenrunde bis cirka 11:00 Uhr	E-Bike Tour bis cirka 13:00 Uhr	Aktives Entspannen bis cirka 11:00 Uhr		Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	
10:30 bis ca. 11:30					Hausführung „Hinter den Kulissen“		
11:00 bis ca. 11:40							
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde	OFYR Kulinarik von 12:00 bis 14:30 Uhr			
13:00 bis ca. 13:40	Faszienrollentraining	5 Tibeter	Taiji	Koordinationstraining	BMW Training	Pilates	
13:00 bis ca. 16:00		Kulinarischer Ausflug					
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen		Bogenschießen	Bogenschießen		Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:40	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. 18:00			Sturm & Maroni			Hors d'oeuvre vom OFYR	
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](http://mobile.dersteirerhof.at)

