Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 4. August bis 10. August 2025

Zeit	Montag 4. August	Dienstag 5. August	Mittwoch 6. August	Donnerstag 7. August	Freitag 8. August	Samstag 9. August	Sonntag 10. August
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	Erlebnis E-Bike-Tour „Stinatz“ bis cirka 13:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „Kernölmühle Höfler“ bis cirka 13:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Erlebnis E-Bike-Tour „Zickenbachtal“ bis cirka 13:30 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
12:00 bis ca. 12:40	Qigong	Pilates	Koordinationstraining	Faszienrollentraining	BMW-Training	5 Tibeter	
13:30 bis ca. 14:30	Ärztliches Kamingespräch						
14:00 bis ca. 15:00	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:30	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga		Yoga	Yoga	Schwimm-Training	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	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			Überraschungs-Aperitif mit Familie Pabst		18:00 Uhr bis cirka 18:20 Uhr Sauna-Runde		
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik	20:00 Uhr Weinverkostung		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)

Der Digitale Concierge:
Hier finden Sie alle Informationen
rund um den Steirerhof

mobile.dersteirerhof.at