

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 4. Dezember bis 10. Dezember

Zeit	Montag 4. Dezember	Dienstag 5. Dezember	Mittwoch 6. Dezember	Donnerstag 7. Dezember	Freitag 8. Dezember	Samstag 9. Dezember	Sonntag 10. Dezember
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	Fitnessgeräte erklären	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Ausflugsfahrt nach Kornberg zur Weihnachtsausstellung bis ca. 13:00 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
12:00 bis ca. 12:30	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
13:00 bis ca. 13:40	Taiji	Pilates	Qigong	Faszienrollentraining	BMW-Training	5 Tibeter	
14:00 bis ca. 15:15	Backworkshop Adventbäckerei	Bogenschießen			Bogenschießen	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	Adventcocktail zum 2. Adventsonntag
18:00 bis ca. 19:00					Adventliche Klangwolke in der Pfarrkirche	Benefizveranstaltung in der Pfarrkirche	
20:30	Piano-Bar-Musik	Spaziergang zum Nikolaus	Hausmusik Geschwister Friedrich			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

