

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 6. Jänner bis 12. Jänner

Zeit	Montag 6. Jänner	Dienstag 7. Jänner	Mittwoch 8. Jänner	Donnerstag 9. Jänner	Freitag 10. Jänner	Samstag 11. Jänner	Sonntag 12. Jänner
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	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Fitnessgeräte erklären bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“ bis cirka 11:30 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	Entspannungstraining bis cirka 11:00 Uhr	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
12:00 bis ca. 12:30	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	
13:00 bis ca. 13:40	BMW-Training	Taiji	BMW-Training	Koordinationstraining	Koordinationstraining	Faszienrollentraining	
14:00 bis ca. 15:00		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	Yoga		Yoga	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 bis ca. 18:20					Sauna-Runde	Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik		Steirische Hausmusik Geschwister Friedrich			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

