

Aktiv- & Freizeitprogramm im Überblick von 8. April bis 14. April

Zeit	Montag 8. April	Dienstag 9. April	Mittwoch 10. April	Donnerstag 11. April	Freitag 12. April	Samstag 13. April	Sonntag 14. April
07:30	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:30	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
10:00					Blumenbinden		Palmsonntags-Gottesdienst in Bad Waltersdorf
10:15	Bogenschießen	Entspannungstraining nach Jacobson	Yoga Sonnengruß	E-Bike Radtour zur 1000-jährigen Eiche	Yoga Sonnengruß	Entspannungstraining nach Jacobson	
11:00	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
11:20	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Sonntagsturnen
11:50			Golfschnuppern				
12:00	Detox Gymnastik	Pilates	Qi Gong	BMW-Training	Faszienrollen-Training	5 Tibeter	
13:30	Kulinarische Genussreise zu den Glücksgallys	E-Bike Radtour zur Osterausstellung nach Burgau	Backworkshop				
14:00				Bogenschießen		Bogenschießen	
16:00	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
16:00	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life			
16:50					Sauna Runde in der Garten Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
17:00	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00		Weindegustation					
17:30	Gästecocktail						
20:30	Kleines Philosophicum				Numerologie Vortrag		

*In der täglichen Gästezeitung finden Sie detaillierte Angaben zu den einzelnen Terminen. (Änderungen vorbehalten)
Für weitere Informationen steht Ihnen das Rezeptions- oder Vital-Team gerne zur Verfügung!
Das stets um Sie bemühte Steirerhof-Team wünscht Ihnen einen bewegten Aufenthalt!*