

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 9. September bis 15. September

Zeit	Montag 9. September	Dienstag 10. September	Mittwoch 11. September	Donnerstag 12. September	Freitag 13. September	Samstag 14. September	Sonntag 15. September
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		Gottesdienst in Bad Waltersdorf
10:15	E-Bike Radtour zum Großharter Naturteich	Ausflugsfahrt zu Peter Roseggers Waldheimat	E-Bike Radtour ins Lafnitztal		E-Bike Radtour zur 1.000-jährigen Eiche	Entspannungstraining nach Jacobson	
11:20	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Sonntagsturnen
11:50			Golfschnuppern				
12:00	Qi Gong	Faszienrollen- Training	BMW-Training	Taiji	Faszienrollen- Training	Pilates	
14:00	Bogenschießen		Bogenschießen	Backworkshop	Schwimmtraining	Bogenschießen	
16:00	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	Yoga – Recreate your life	
16:00	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Dokumentiertes Schwimmen	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	Sauna-Runde in der Garten-Sauna	
17:00		Weindegustation					
17:00	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:30	Gästecocktail						
20:30					Numerologie Vortrag		

### Bewegung als Medizin – Recreation durch Bewegung – Genuss des Gehens

Wir laden Sie ein, an unserem umfangreichen Freizeit- und Aktivprogramm teilzunehmen.  
Das stets um Sie bemühte Steirerhof-Team wünscht Ihnen einen bewegten Aufenthalt.

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!