

AKTIVPROGRAMM

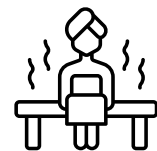
10. - 16. AUGUST 2026

MONTAG

08:30 - 09:15
**Meditation und
achtsames Gehen**
mit Heike
Ruheraum Sauna



09:45 - 11:45
Waldbaden ★
mit Heike
Anmeldung: Rezeption
Treffpunkt vor Kiosk



täglich 12:00 - 14:00 **Familien- + Textil Sauna**

16:30 - 17:30
Bingo Quiz
mit Xander
Treffpunkt Spielestadl



18:00 - 18:45
Nordic Walking
mit Xander
Stöcke ausleihbar
Treffpunkt vor Kiosk



DIENSTAG

08:15-09:15
**Yoga - Kräftigung und
Entspannung für'n Berg**
mit Danny ★
Anmeldung: Rezeption
Steg oder Wiese

9:00 - ca. 13:00
**Kenzenhütte E-MTB
Tour**
45 km 600 Höhenmeter
mit Xander ★
Anmeldung: Rezeption
Treffpunkt vor Rezeption



09:30-10:30
Pilates ★
mit Danny
Anmeldung: Rezeption
Steg



18:00-19:00
**Beachvolleyball
ab 11 Jahre**
mit Noah
Anmeldung: Tafel beim
Spielestadl
Sportplatz beim Spielplatz



MITTWOCH

09:00 -10:00
**Bewusstes Atmen
Kleine Atemschule**
mit Alexandra
Spielzimmer "eins tiefer"



10.15 - 11.15
**Atem und Klangschalen-
Entspannung**
mit Alexandra
Spielzimmer "eins tiefer"



11:00-ca. 12:00
DLRG Schwimmbadzeichen
Seepferdchen / Bronze /
Silber / Gold **Abnahme** ★
DLRG am See / Steg
Anmeldung: Rezeption 10 € Bar



Spezial
18:00 - 19:00
Tanzkurs
mit Bianca Fackler
Anmeldung: Rezeption 10 €
Steg



18:00 - 20:00
After Work SUP
bei Anja
Nachbarn ★
SUP Forggensee



DONNERSTAG

08:15-09:15
**Yoga - Kräftigung und
Entspannung für'n Berg**
mit Danny ★
Anmeldung: Rezeption
Steg oder Wiese

09:30-10:30
Pilates ★
mit Danny
Anmeldung: Rezeption
Steg



FREITAG

08:00-08:45
Hunderunde zum Kennenlernen
- angeleint mit Gelegenheit
zum Beschupern mit Alexandra
Treffen vor Kiosk: auf Wiese

08:45 - 10:00
**Entspannt mit Hund:
Körpersprache und
Wahrnehmung aus Hundesicht**
mit Alexandra
Decke/Leine mitbringen
Treffen vor Kiosk: auf Wiese



09:30-13:30
Sechs Seen E-Bike Tour
mit Joschi ★
Anmeldung: Rezeption
Treffpunkt vor der
Rezeption



15:30-16:30
**Kreatives flüssiges
Acryl malen**
bis 12 Jahre mit Eltern ★
Materialkosten 6 €
Anmeldung bei Rezeption
mit Svenja / Heike
vor Spielestadl



SAMSTAG

08:00 - 08:45
Yoga Sonnengruß
Brun Art + Meditation
mit Heike
Steg / bei Regen im
Ruheraum Sauna



09:00-10:00
Rückentraining ★
mit Xander
Anmeldung: Rezeption
Spielzimmer "eins tiefer"



täglich 12:00 - 14:00 **Familien Sauna mit Textil** Anmeldung Rezeption Sauna

17:00 - 18:30
SUP Yoga
bei Anja
Nachbarn ★
SUP Forggensee



SONNTAG

09:00 - 10:00
**Handyfotos schnell
einfach schön gestalten**
mit Xander
Spielzimmer "eins tiefer"



10:00 - 12:00
Kreatives
Postkarten malen
Handlettering
Makramee
mit Heike
Spielzimmer "eins tiefer"
oder vor Spielestadl



Bravo! 🎉

15:00 - 16:30
**aus Kräutern etwas
Leckeres machen**
Materialkosten 2 €
mit Heike ★
Anmeldung: Rezeption
Treffpunkt vor Kiosk



19:00-21:30
OPEN AIR KONZERT
Philipp Lumppp
Steg



★ für alle rot markierten Programmpunkte ist eine **Anmeldung** am Vortag **an der Rezeption erforderlich**
★ **buchbar SUP Forggensee** www.sup-forggensee.de Tel: 01575 400 1798 Email: info@sup-forggensee.de

TIPP: Spielzimmer "eins tiefer" mit Billard, Darts, Kicker, Brettspiele, TV ... für Gäste ab 14 Jahren geöffnet Zugang über Sanitärbereich im Hauptgebäude