

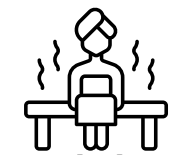
AKTIVPROGRAMM

20. - 26. JULI 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

08:00-08:45
**barfuss workout
Aerobic like**
mit Heike
Spielzimmer "eins tiefer"

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 Marina
Anmeldung: Tafel beim
Spielestadl
Sportplatz beim Spielplatz

MITTWOCH

08:30-09:30
Yoga Flow
mit Julia
Steg / bei Regen
Ruheraum Sauna

ab 17:00
Sunset Vibes am See
mit Philliy the kid
Steg
(fällt bei Regen aus)

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

DONNERSTAG

08:30-09:30
Yin Yoga
mit Julia
Steg / bei Regen
Ruheraum Sauna

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

FREITAG

08:30 - 10:00
**Entspannt mit Hund:
Körpersprache und
Wahrnehmung aus Hundesicht**
mit Alexandra
Decke/Leine mitbringen
Treffen vor Kiosk: auf Wiese

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

19:00-21:30
Open Air Konzert
Fabian Mägel
Steg

SAMSTAG

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

täglich 12:00 - 14:00

Familien Sauna mit Textil

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 + Marina
Spielzimmer "eins tiefer"
oder vor Spielestadl

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

★ 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