

# AKTIVPROGRAMM



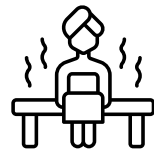
## 25.-31.MAI 2026

### 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- + TextilSauna**

16:30 - 17:30  
**Bingo Quiz**  
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"



09:30-13:30  
**Sechs Seen E-Bike Tour** mit  
Abstecher zum Füssener  
Lechfall ★  
mit Xander  
Anmeldung: **Rezeption**  
Treffpunkt vor der  
Rezeption



täglich 12:00 - 14:00 **Familien- + TextilSauna**

16:45 - 17:30  
**Rückentraining** ★  
mit Xander  
Anmeldung: **Rezeption**  
Spielzimmer "eins tiefer"  
/ Steg



### MITTWOCH

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



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



täglich 12:00 - 14:00 **Badehandtuch als Saunaunderlage** Anmeldung Rezeption Sauna

16:30 - 18:00  
**Mensch + Hund in Ruhe**  
gemeinsame Übungen zu  
Körpersprache + Entspannung  
mit Alexandra  
Decke/Leine/Leckerlis  
mitbringen  
Treffen vor Kiosk: auf Wiese



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



### DONNERSTAG

08:15-09:00  
**Yin Yoga in english**  
mit Marina  
auf Wiese neben Steg

10:00 - 11:00  
**Yoga Flow**  
mit Julia  
Spielzimmer "eins  
tiefer" / Steg



17:30-18:30  
**Pilates** ★  
mit Danny  
Anmeldung: **Rezeption**  
Treffen Kiosk für Wiese /  
bei Regen Spielzimmer  
"eins tiefer"



### FREITAG

08:00 - 08:45  
**Yoga Sonnengrüße**  
mit Heike  
Ruheraum Sauna



10:00 - 11:00  
**Yin Yoga**  
mit Julia  
Spielzimmer "eins  
tiefer" / Steg

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

18.30 **Spezial von Gästen**  
Rhythmische lockere  
Blaskapelle bei Stockbrot und  
Lagerfeuer  
Lagerfeuerplatz



### SAMSTAG

08:00 - 08:45  
**Yoga Sonnengruß  
Brun Art + Meditation**  
mit Heike  
Ruheraum Sauna

### SONNTAG

10:00 - 12:00  
**Kreatives**  
Postkarten malen  
Makramee  
mit Marina  
Svor Spielstadl



★ für alle rot markierten Programmpunkte ist eine **Anmeldung** am Vortag **an der Rezeption erforderlich**

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