

AKTIVPROGRAMM

28. SEPTEMBER - 4. OKTOBER 2026

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

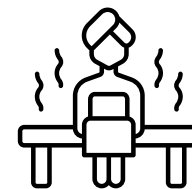
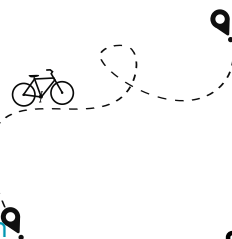
SAMSTAG

SONNTAG

08:30-09:15
Hunderunde zum Kennelernen -
angeleint mit Gelegenheit zum
Beschupern mit Alexandra
Treffen vor Kiosk: auf Wiese

09:30 - 10:45
Entspannt mit Hund:
Körpersprache und
Wahrnehmung aus Hundesicht
mit Alexandra
Decke/Leine mitbringen
Treffen vor Kiosk: auf Wiese

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



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"



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



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



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



10:00-12:00
Waldbaden
mit Heike
Anmeldung: Rezeption
Treffpunkt vor Kiosk



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



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



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!

täglich 12:00 - 14:00 Familien- + Textil Sauna Badehandtuch als Saunaunterlage Anmeldung Rezeption Sauna

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

15:30 - 16:15
Bingo Quiz
Treffpunkt Spielestadl



17:00 - 17:45
Nordic Walking
mit Xander
Stöcke ausleihbar
Treffpunkt vor Kiosk



18:30-19:45
Yoga-Pilates
mit Danny
Anmeldung: Rezeption
Spielzimmer "eins tiefer"/
Steg



Spezial
14:00 - 16:00 nach Pause
Auftritt 19:00
Jodelkurs
mit Doro Heckelsmüller
Anmeldung: Rezeption 10 €
Spielzimmer "eins tiefer" -
Spaziergang, dann Steg



Konzert
17:00-ca. 18:30
Harfe mit Jodeltönen
Doro Heckelsmüller
Steg



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



★ 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