

Wochenprogramm

Kalenderwoche 42 – 12.10.2026 bis 18.10.2026

Ihre kleine Wohlfühl-Auszeit – Montag bis Freitag

Lassen Sie sich mit einer wohltuenden Massage verwöhnen – individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Bereits ab 30 Minuten buchbar, mit Zusatzversicherung oft krankenkassenanerkannt. Infos am Empfang oder in der Physiotherapie.



Rendez-vous mit unseren Geissli

Unsere Geissli freuen sich auf Ihren Besuch. Finden Sie heraus, wie die Drei heissen?

Das Gehege finden Sie über den Ausgang beim Seegeschoss Richtung Wilen.



Spazierweg am Sarnersee

Unser Lift im Ostflügel bringt Sie barrierefrei zum schönen Sarnersee. Dort können Sie bei einem kurzen Spaziergang oder einer Verschnaufpause auf einem Parkbänkli die Herbststimmung geniessen.



Bilder Ausstellung von Petra Richli-Reinhard

Acrylbilder in der Pouringmethode, lassen Sie sich verzaubern von den Formen, Strukturen und den faszinierenden Farbwelten. Die Bilder sind im Seegeschoss vom Bistro bis zur Physiotherapie ausgestellt.

Werkliste sowie Formulare für Kaufanfragen finden Sie im Bistro.



Montag, 12. Oktober

11:00 Uhr

Im Vorbeigehen informieren über unsere Angebote zum Thema Gesundheit, Bewegung & Ernährung mit Corinne Sonko

Stockmannstube, Ostflügel, Erdgeschoss



13:30Uhr

Sanftes Dehnen & Entspannen
mit der Physioare. **Abgesagt**

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



15:00 Uhr

Hotelführung
mit Robin Buholzer

Stockmannstube, Ostflügel, Erdgeschoss



Dienstag, 13. Oktober

09:30 Uhr

Ernährungsvortrag
mit Corinne Sonko
Thema: Knochengesundheit

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



13:45 Uhr

Einfache Alltags- und Bewegungsübungen
(auch im Sitzen möglich)
mit Ivo Berchtold

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Mittwoch, 14. Oktober

10:15 Uhr

Zur Ruhe kommen.
Atem und Entspannung im Sitzen
mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



15:10 Uhr

Schultern & Rücken mobilisieren
(auch im Sitzen möglich)
mit der Physioarena

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Donnerstag, 15. Oktober

09:00 Uhr

Standfest und sicher. Training zur Sturzprophylaxe
mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



10:00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl
Mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



11:00 Uhr

Apéro und Austausch
mit der Geschäftsleitung

Bistro Seewärts, Ostflügel, Seegeschoss



Donnerstag, 15. Oktober

14:40 Uhr

Atemtherapie
mit der Physioarena

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Freitag, 16. Oktober

09:00 Uhr

Kleingruppentraining
mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



14:00 Uhr

Starke Mitte und Beweglichkeit im Sitzen
mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Samstag, 17. Oktober

14:30 Uhr

Musikalische Unterhaltung

Ebertswilerörgeler

Bistro Seewärts, Ostflügel, Seegeschoss



Das aktuelle Wochenprogramm ist jederzeit am Empfang erhältlich.