

# Wochenprogramm

*Kalenderwoche 35 – 24.08.2026 bis 30.08.2026*

## 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.

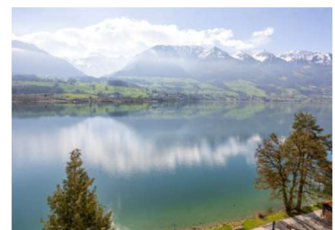


---

## Geniessen am Sarnersee

Unser Lift im Ostflügel bringt Sie barrierefrei zum schönen Sarnersee.

Der eigene Badestrand lädt zum „Sünnelä“ ein.



---

## Seerundfahrt mit dem Seestern – täglich

Geniessen Sie eine entspannte Rundfahrt mit dem Kurschiff „Seestern“.

Einstieg an unserem Bootsteg. Unbegleiteter Ausflug. Reservation und Tickets am Empfang.



## Tagesprogramm

### Montag, 24. August

---

**10:30 Uhr**

Hotelführung  
mit Sandra Wigger  
Stockmannstube, Ostflügel, Erdgeschoss



**13:30 Uhr**

Sanftes Dehnen im Sitzen  
mit Petra Kramer  
Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



### Dienstag, 25. August

---

**09:30 Uhr**

Ernährungsvortrag  
mit Corinne Sonko  
*Thema: Gesund essen und fit bleiben*  
Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



**13:45 Uhr**

Einfache Alltags- und Bewegungsübungen  
mit Ivo Berchtold  
*auch im Sitzen möglich*  
Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



### Mittwoch, 26. August

---

**10:15 Uhr**

Zur Ruhe kommen. Atem und Entspannung im Sitzen  
mit Petra Kramer  
Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



## Mittwoch, 26. August

---

### 14:00 Uhr

Farben für den Kopf – Neurozentriertes Malen und Gestalten  
mit Petra Kramer  
Cheminee-Zimmer, Westflügel, Attikageschoss



### 15:10 Uhr

Schultern & Rücken mobilisieren  
Mit der Physioarena  
Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



## Donnerstag, 27. August

---

### 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



### 14:40 Uhr

Atemtherapie  
mit der Physioarena  
Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



## Freitag, 28. August

---

**09:00 Uhr**

Kleingruppentraining | Anmeldungen über Empfang  
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, 29. August

---

**14:30 Uhr**

Musikalische Unterhaltung  
mit „Echo vom Gadedach“

Bistro Seewärts, Ostflügel, Seegeschoss



*Das aktuelle Wochenprogramm ist jederzeit am Empfang erhältlich.*