



HOTEL KURHAUS
AM SARNERSEE

WOCHENPROGRAMM

Angebote von Montag bis Freitag

Sauna

Abwechslungsweise steht Ihnen am Morgen und am Nachmittag unsere Sauna kostenlos zur Verfügung.



Bitte melden Sie sich am Empfang für mehr Informationen.

Ihre kleine Auszeit am Sarnersee

Lassen Sie sich mit einer wohltuenden Massage verwöhnen –individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Bereits ab 30 Minuten buchbar, mit Zusatzversicherung oft krankenkassenanerkant.



Infos an der Rezeption oder in der Physiotherapie.

Dienstag bis Sonntag

14:35 Uhr

Ausfahrt mit dem Seestern

Geniessen Sie eine entspannte Rundfahrt mit dem Kursschiff «Seestern»
Einstieg an unserem hauseigenen Bootssteg

Unbegleiteter Ausflug
Reservation und Tickets am Empfang





HOTEL KURHAUS
AM SARNERSEE

Montag, 13. Oktober 2025

13:30 Uhr
Sanftes Dehnen im Sitzen
mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Dienstag, 14. Oktober 2025

10:15 Uhr
Aktiv in den Tag Einfache Bewegungsübungen
mit Ivo Berchtold

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



13:45 Uhr
Sicher unterwegs – Geh- & Balancetraining
mit Ivo Berchtold

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Mittwoch, 15. Oktober 2025

10:15 Uhr
Zur Ruhe kommen. Atem und Entspannung im Sitzen
mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



14:00 Uhr
Farben für den Kopf –
Neurozentriertes Malen und Gestalten





HOTEL KURHAUS

AM SARNERSEE

mit Petra Kramer

Cheminee-Zimmer, Westflügel, Attikageschoss

15:15 Uhr

Schultern & Rücken mobilisieren (auch im Sitzen möglich)
mit Physio Arena

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Donnerstag, 16. Oktober 2025

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 (Keine Vorkenntnisse nötig)

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss

11:00 Uhr

Apéro und Austausch
mit der Geschäftsleitung

Bistro Seewärts, Ostflügel, Seegeschoss





HOTEL KURHAUS AM SARNERSEE

13:30 Uhr
Filmnachmittag
«Schellen Ursli»

Raum «Älggi», Westflügel, Panoramageschoss



15:30 Uhr
Kraft & Stabilität in den Beinen (auch im Sitzen möglich)
mit Physio Arena

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Freitag, 17. Oktober 2025

10:30 Uhr
Hotelführung
mit Sandra Wigger

Stockmannstube, Ostflügel, Erdgeschoss



14:00 Uhr
Starke Mitte und Beweglichkeit im Sitzen
mit Petra Kramer

Raum der Bewegung, Ostflügel, Panoramageschoss



Samstag, 18. Oktober 2025

14:30 Uhr
Musikalische Unterhaltung
mit «Echo vom Ofebänkli»

Bistro Seewärts, Ostflügel, Seegeschoss

