



SONNENGÜT ★★★★★
Wellness Therme Spa

Guten Morgen!

MORGENPOST FÜR UNSERE GÄSTE

Ein ausgewogenes Frühstück ist der ideale Start in den Tag. Ob Müsli oder Omelette – an unserem Frühstücksbuffet finden Sie sowohl Gesundes als auch Herzhaftes! Den sportlich

Aktiven empfehlen wir unser heutiges Programm auf Seite 2. Gegen Muskelkater oder einfach nur zur Entspannung steht Ihnen unser Medical Wellness Center zur Verfügung.

Unser Wellnessstipp

am Freitag, den 11.09.2020

TIEFENREINIGUNG FÜR SIE & IHN

mit Peeling, Ausreinigung, Maske, leichte Tagespflege

45 min. Euro 60,00

Unser SONNENGÜT GESUNDHEITSTIPP:

Wer morgens vor der Arbeit durch die frische Luft mit dem Fahrrad fährt, tut etwas für seine Psyche:

Er fühlt sich besser und weniger gestresst.

Outlet's in der Umgebung

Maerz Outlet Strickmoden

Egglham

Mo-Fr 09.30 – 17.30 Uhr/ Sa 09.00 – 13.00 Uhr

Krawatten & Tücher

Werksverkauf 300qm Verkaufsfläche Pocking

Mo – Fr 08.00 – 12.00 / 13.00 – 17.00 Uhr
Sa 09.30 – 12.00 Uhr

Fashion Park Arnstorf

Betty Barclay/ GIL BERT, Schiesser, Tom Tailor, MAC und vieles mehr!

Arnstorf

Mo-Fr 10.00 – 18.00 Uhr/ Sa 09.00 – 16.00 Uhr

Werden Sie Fan unserer offiziellen Facebook-Community!

Einfach QR-Code scannen und „**lik**en“!

Gerne können Sie auch Ihre Urlaubserinnerungen auf unserer Seite teilen. Wir freuen uns über jeden Post und Fotos von unseren Gästen!



SONNENGÜT ★★★★★
Wellness Therme Spa

Am Aunhamer Berg 2 · 84364 Bad Birnbach
Fon 08563 / 305 - 0 · Fax 08563 / 305 - 100
info@sonnengut.de · www.sonnengut.de



Tagträumen ist nicht verlorene Zeit, sondern ein Auftanken der Seele!
Weisheit aus England

UNSER HEUTIGES PROGRAMM FÜR SIE

Unser Aktivprogramm

08.30 – 09.00 Uhr Yoga Sonnengruß
Treffpunkt: Fitnessraum

09.30 – 10.00 Uhr Fit ins Gespräch/
Kennenlernen des Aktivprogramms /
Treffpunkt Restaurant

**10.30 – 13.00 Uhr E-Mountainbike Tour durch
die Wälder Anmeldung bis 10.00 Uhr**
Treffpunkt Empfang

15.00 Uhr Saunaaufguss „Grapefruit Orange“
in der Kelosauna

15.30 - 16.00 Uhr Aqua Qi Gong
im Thermalwasserpool

17.00 Uhr Saunaaufguss „Zitrone Minze“
in der Kelosauna

Veranstaltungen rund um Bad Birnbach

8.00 – 12.00 Uhr Wochenmarkt
in Pfarrkirchen am Wimmer Ross

**12.00 Uhr Orgelkonzert im Dom zu Passau auf
der größten Orgel der Welt**

Einlaß ab 11.00 Uhr Euro 5,00 p.P.

Wandertipp des Tages: Thermenbach Runde

Diese Runde beginnt bei der Streckentafel am Artrium. Nicht weit vom Ausgangspunkt entfernt, leiten Informationstafeln und Geräte zum Aufwärmen an. Nachdem die Muskeln schön geschmeidig sind, geht es Richtung Kurpark/Rottal Terme. Beim Löwenbrunnen biegen Sie recht ab Richtung Badstraße. Sie passieren den Thermenbach und biegen links auf die Badstraße und erreichen nach ca. 1,5 km die Rott. Hier endet der Asphalt und ein schöner, 2 km langer Weg fluss-abwärts ist ideal für ein erstes Intervalltraining. Nach 3,5 km überqueren wir die Rott und walken am anderen Ufer jetzt stromaufwärts bis zu einer riesigen 1000jährigen Eiche. Kurz dahinter schließt sich der Kreis und wir folgen der Beschilderung auf dem gleichen Weg zurück zum Artrium.

Was sagt der Wetterfrosch?

Heute: Das Wochenende startet morgens mit bedecktem Himmel. Am Nachmittag scheint die Sonne bei wolkenlosen Himmel mit Temperaturen von 24°C.

Morgen: Am Samstag bleibt es spätsommerlich warm und schön bei Temperaturen bis 23°C.

Bitte reservieren Sie keine Liegen im SPA Bereich und verändern diese bitte auch nicht wegen des Mindestabstandes.
Ebenfalls möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass alle Aktivitäten (Sportprogramme, Gymnastik, Wanderungen, Fahrradtouren etc...) Auf eigene Gefahr stattfinden! Wir bitten um angemessene Kleidung beim Abendessen

Mediterranes Spezialitäten Menü am Freitag, den 11. September 2020

Appetitanreger

Parmesan-Trüffel Brotaufstrich/
ofenfrisches Kräuter-Ciabatta

Antipasti & Vorspeisen vom Buffet zur Wahl

Gegrillte Zucchini/ Paprika/ karamellisierten
Fenchel/ Sherry-Champignon/ Artischocken/
Toskanische-Thunfisch-Bohnen/ Radicchio/
Tomate-Mozzarella/ Minz-Gurken/
getrocknete Tomaten/ gefüllte Peperoni/
Spanischer Serranoschinken
mit Honigmelone/ Italienische Salsiccia/
marinierter Fetakäse/ Vitello Tonnato
(Kalbsbraten Thunfischsoße)/ Frutti di Mare
auf Eis/ Sprossen & Kresse Bar

Marinaden zur Wahl

Apfel- Holunder/ Joghurt- Kräuter
Tomate-Meerrettich /Knoblauch- Senf

Suppe

Zucchini-Fenchel-Orangencreme/
geröstetes Focaccia

Als Hauptgang servieren wir Ihnen zur Wahl

Lammhüftsteak mit mediterranen Kräutern/
Knoblauch-Senfsoße/ Zucchini/ Rucolapüree
Mohntomate/ Kartoffel-Lauch Gratin

oder

Loup de Mer (Wolfsbarschfilet)
Proseccosoße/ Gemüse-Paella

oder

Vegetarisch

Herbst-Risotto
Kürbis/ Pilze/ Broccoli/ Tomate/
Parmesanwaffel/ Pflaumenbalsam

Dolce

Komposition von der Schokolade
"Lasagne/ Törtchen/ Gelato"

oder

Ananas-Granatapfelsalat/
Gartenminze/ Joghurt/ Himbeersorbet

oder

Mediterrane Käseauswahl/
Feigensenf/ Grissini

**Zum Schutz unser aller, bitten wir Sie Ihre gebuchten
Essenszeiten pünktlich einzuhalten!
Somit kann der Mindestabstand gewährleistet werden.
Vielen Dank. Bleiben Sie gesund!
18.00-19.30 Uhr / 19.45-21.00 Uhr**