

PROGRAMM 25. GEBURTSTAG von 11.03. bis 24.03.19

Montag, 11. März

10.00 – 10.30 Uhr 5 Tibeter im Fitnessraum

11.00 -12.30 Uhr Nordic Walking an der frischen Frühlingsluft mit Sabrina

15.00 – 15.30 Uhr Body Fit im Fitnessraum

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Italienisches Pasta Buffet

Dienstag, 12. März

10.00 – 10.30 Uhr Faszientraining im Fitnessraum

11.00 – 11.30 Uhr Aqua Fitness

13.00 – 14.30 Uhr **WaldQigong im Freien, alternativ Qigong im Fitnessraum**

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Sonnengut Abendmenü rund um die Frühlingskräuter

Mittwoch, 13. März

10.00 – 10.30 Uhr Body Fit mit Swingstick in unserem Fitnessraum

13.00 – 13.30 Uhr Traumreise mit Klangschale im Fitnessraum

14.30 – 15.00 Uhr Aqua Nordic Walking im Süßwasserbecken

15.00 Uhr- 16.00 Uhr Kochkurs Heimatküche mit Küchenchef Herrn Gsödl (Mindestteilnehmer 6 Personen)

17.00 – 17.10 Uhr Körperpeeling im Aromadampfbad (mit Anmeldung)

18.00 Uhr Rottaler Heimatküche

20.30 Uhr Pianomusik in Arthur's 1994 Bar mit Herrn Kreuzmair

Donnerstag, 14. März

20% Rabatt auf alle BABOR PRODUKTE

10% Rabatt auf alle Körperpackungen im SPA

10.00 – 10.30 Uhr Progressive Muskelentspannung im Fitnessraum

11.00 – 11.20 Uhr Aqua Fitness im Süßwasserbecken

14.00 Uhr FRÜHLINGSWANDERUNG mit unserem Direktor Hans-Jörg Franzke

(Mindestteilnehmer 10 Personen, nur mit Voranmeldung)

13.00 – 13.30 Uhr Rücken Fit im Fitnessraum

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Abendmenü rund um die Kartoffel

20.00 Uhr GIN TASTING in Arthur's 1994 Bar Euro 20,00 pro Person (Mindestteilnehmer 5 Personen)

Freitag, 15. März

11.00 -12.00 Uhr Ayurveda Teestunde in der Bar

13.00 – 13.30 Uhr Traumreise mit Klangschale im Fitnessraum

14.00 – 14.20 Uhr Aqua Fitness im Süßwasserbecken

14.40 – 14.50 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Mediterranes Spezialitäten Buffet mit Antipasti

20.30 Uhr Pianomusik in Arthur's 1994 Bar

Samstag, 16. März

11.00 – 11.20 Uhr Aqua Fitness im Süßwasserbecken

12.30 - 12.40 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

13.00 – 13.30 Uhr Faszientraining im Fitnessraum

17.30 – 17.40 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Erlesenes 6-Gang-Galamenü bei Kerzenschein

20.30 Uhr **TANZ & LIVE MUSIK in Arthur's 1994 Bar**

Sonntag, 17. März

7.30 - 11.00 Uhr Großes Sonntags-Sektfrühstück

10.00 – 10.30 Uhr Achtsamkeitstraining im Fitnessraum

13.00 – 13.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Sonnengut Abendmenü mit großem Dessertbuffet

Montag, 18. März

10.00 – 10.30 Uhr 5 Tibeter im Fitnessraum

11.00 Uhr Nordic Walking an der frischen Frühlingsluft mit Sabrina

14.00 – 14.30 Uhr Aqua Nordic im Süßwasserbecken

15.00 – 15.30 Uhr Body Fit im Fitnessraum

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr **Pasta Menü**

Dienstag, 19. März

20% Rabatt auf alle BABOR PRODUKTE

10% Rabatt auf alle Körperpackungen im SPA

10.00 – 10.30 Uhr Faszientraining im Fitnessraum

11.00 – 11.30 Uhr Aqua Fitness

11.00 Uhr OLDTIMER BUSAUSFLUG mit Familie Franzke TOUR DE ROTTAL mit Picknick

13.00 – 13.30 Uhr Qigong im Fitnessraum

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Sonnengut Abendmenü rund um die Frühlingskräuter

Mittwoch, 20. März

10.00 – 10.30 Uhr Body Fit mit Swingstick in unserem Fitnessraum

13.00 – 13.30 Uhr Traumreise mit Klangschale im Fitnessraum

14.30 – 15.00 Uhr Aqua Nordic Walking im Süßwasserbecken

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

17.00 -17.30 Uhr Küchentratsch mit unseren Köchen in der Küche

18.00 Uhr Rottaler Schmankerlbuffet HEIMAT

20.30 Uhr Pianomusik in Arthur's 1994 Bar

Donnerstag, 21. März

10.00 – 10.30 Uhr Progressive Muskelentspannung im Fitnessraum

11.00 – 11.20 Uhr Aqua Fitness im Süßwasserbecken

13.00 – 13.30 Uhr Rücken Fit mit Zirkeltraining im Fitnessraum

14.00 – 17.30 Uhr Themen-Wanderung JOSEFITAG mit Wanderführer Sepp Kagerer

Euro 3,00 mit Gästekarte

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Abendmenü WALD

Freitag, 22. März 25 JAHRE SONNENGUT

Großes Geburtstagssektfrühstück mit Geburtstagstorte

13.00 – 13.30 Uhr Traumreise mit Klangschale im Fitnessraum

14.00 – 14.20 Uhr Aqua Fitness im Süßwasserbecken

14.40 – 14.50 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

17.00 – 17.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

17.30 -18.00 Uhr Geburtstags-Aperitifempfang mit Familie Franzke

18.00 Uhr Erlesenes Geburtstagsmenü mit Vorspeisenbuffet

20.30 Uhr Pianomusik in der Arthur's 1994 Bar

21.00 -22.00 Uhr Cocktail Happy Hour in Arthur's 1994 Bar

21.30 Uhr FeuerSHOW im Innenhof

Kostenfreies Meersalzpeeling im Hamam (Termine 14.00 & 14.30 Uhr mit Anmeldung)

20 % Nachlass auf alle Behandlungen im Sonnenreich SPA

Samstag, 23. März

11.00 – 11.20 Uhr Aqua Fitness im Süßwasserbecken

12.30 - 12.40 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

13.00 – 13.40 Uhr Faszientraining im Fitnessraum

17.30 – 17.40 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Erlesenes Frühlings Galamenü

20.30 Uhr **TANZ & LIVE MUSIK in Arthur's 1994 Bar**

Sonntag, 24. März

7.30 - 11.00 Uhr Großes Sonntags-Sektfrühstück

10.00 – 10.30 Uhr Achtsamkeit im Fitnessraum

13.00 – 13.10 Uhr Saunaaufguss in der Kelosauna

18.00 Uhr Sonnengut Abendmenü mit großem Dessertbuffet