

Sportliches Sommer - Wochenprogramm

von Montag, 20. Juli 2020 bis Sonntag, 26. Juli 2020

Herzlich Willkommen in Feld am See zu einem sportlichen Aufenthalt!

Wir freuen uns, dass Sie unsere Gäste sind und wünschen Ihnen erholsame, sportliche Tage bei uns!

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung!

Eine schöne Urlaubswoche wünscht Ihnen Familie Palle & Team



Holen Sie sich Ihre „Sonnenschein-Card“ an der Rezeption!

Aufgepasst – folgende Ermäßigungen gibt es mit der Sonnenschein-Card auf die Eintrittspreise (erhältlich an der Rezeption!)

- Therme St. Kathrein & Römerbad – 15%
- Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen – 15%
- Alpenwildpark Feld am See – 10%
- Golfarena Bad Kleinkirchheim – 20%

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Programmpunkten die Sonnenschein-Card erforderlich ist für die Teilnahme!

Sie wollen sportlich und aktiv sein?

Nutzen Sie auch folgende Möglichkeiten während Ihres Aufenthaltes:

- Infos rund um **Sportkurse** direkt im Sportschulbüro möglich!
- **E- Bike Verleih** (€ 25,- halbtags sowie € 35,- ganztags) sowie **Mountain- Bike Verleih** (gegen Gebühr) direkt an der Rezeption möglich!
- **Tennisschläger, Tischtennisschläger**, etc. an der Rezeption kostenlos zum Verleih erhältlich!
- Sie wollen eine Runde **Tret- oder Ruderboot** fahren? Bitte tragen Sie sich hierfür an der Rezeption ein!
- **Tennispieler aufgepasst** -> Sie suchen einen Tennispartner? Tragen Sie sich bei der „Partnerbörse“ an der Rezeption ein!
- **Biker aufgepasst! - NEU in Feld am See**
Der nock/bike Übungsparcours in Feld am See ist täglich von 09.00 Uhr bis 21.00 Uhr geöffnet

Nockmobil - Ihr flexibles Mobilitätsangebot in den Nockbergen – kostenlos mit der Sonnenschein-Card bei Fahrten innerhalb der Region Bad Kleinkirchheim (ausgenommen Almziele)!

Nutzen Sie die Möglichkeit ohne ihr eigenes Auto unterwegs zu sein!
Infos erhalten Sie an der Rezeption bzw. im Infoblatt der „Sonnenschein Card“!



*** Anmeldung an der Rezeption erforderlich! * Anmeldung im Sportschulbüro Krainer!**

Neu!

Täglich sind unsere Pools bis 22:00 Uhr für Sie geöffnet.
Die Finnische Sauna im Indoor Bereich sowie unsere Infrarotkabinen sowie Dampfkabinen stehen ebenfalls bis 22:00 Uhr für Sie zur Verfügung.


Folgende Maßnahmen werden für unser tägliches Miteinander empfohlen:

1. Mindestens 1 Meter Abstand zu fremden Personen halten.	2. Auf Händeschütteln bei der Begrüßung verzichten.	3. Mund-Nasen-Schutz tragen.	4. Hände mehrmals täglich waschen.	5. Niesen oder husten in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.


EIN PARADIES FÜR SPORTLER & AKTIVE FAMILIEN

Aktivurlaub & Entspannung am See

Montag, 20. Juli 2020

Wann?	Programmpunkt
09:00 Uhr Kinder 09:30 Uhr Erw.	Kursbeginn Tennis Kinder (09.00 Uhr) & Erwachsene (09.30 Uhr) Kurseinteilung und Beginn der Tenniskurse für Anfänger und Fortgeschrittene aller Levels. Tennisschläger werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitkleidung und Sportschuhe mit glatter Sohle, Treff: Brennseehof Platz 1; Kosten: je nach Kurswunsch Bitte halten Sie die Abstandsregeln ein und nehmen Sie einen Mund-Nasen-Schutz mit!
09:30 bis 11:30 Uhr (Treffpunkt Feld am See 09:00 Uhr bei der Bike-Station Krainer)	Mountainbike Technik Training * Anmeldung (am Vortag bis 18:00 Uhr), Treffpunkt: Sportschule Krainer, Mountainbike Technik Training im Talbereich Kaiserburgbahn für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene. E-Biker sind willkommen - ab Körpergröße 1,35m. Bikeverleih/Helm: ab € 15/Pers. für <i>Sonnenschein Card Besitzer = unsere Gäste kostenlos!</i>
10:00 & 16:00 Uhr	Kursbeginn Segeln und Surfen - Beginn der Wassersportkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, sportliche Freizeitbekleidung bzw. Badebekleidung, Treff: Sportschule Krainer, Kosten je nach Kurswunsch
11:30 bis 12:30 Uhr	Surfen Schnuppern * ab 8 Jahren - Anmeldung bis 10:00 Uhr und Treffpunkt: Sportschule Krainer - Inkl. Lehrer und Equipment, Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung, Badebekleidung empfohlen <i>kostenlos mit der Sonnenschein Card</i>
13:45 Uhr	 NockBike Haustour * - geführte Nockbiketour für unsere Gäste mit Techniktraining, einge-teilt in Leistungsgruppen. Treff: 13.45 Uhr Sportschulbüro am See, Dauer: 2-3 Stunden Kosten: Gratis für Hotelgäste – Einladung des Hotels; exkl. Bikeverleih: ab € 15,- / Person
14:00 bis 17:00 Uhr	Familienwanderung - Kräuterwissen für die ganze Familie* Talstation Biosphärenparkbahn Brunnach in St. Oswald - Anmeldung bis 15:00 Uhr am Vortag an der Rez. für <i>Sonnenschein Card Besitzer = unsere Gäste kostenlos</i> . Gehen Sie auf Kräutertour mit einem Ranger & erforschen Sie wie eine „Kräuterhexe“ die unglaubliche Kräuterwelt der Nockberge.
16:00 Uhr	Aerobic mit Anna am Aktivstrand * - dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen, Treff: Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
16:00 Uhr	Golf Schnuppern * beim Golfclub Millstättersee am Sonnenplateau in Laubendorf - empfohlene Abfahrt: 15:15 Uhr, Dauer: ca.1 Std. Anm. bitte bis SO; 14:00 Uhr (kurzfristige Anmeldung bitte auf Nachfrage)
17:00 Uhr	Beach - Volleyball Treff mit Claudio * – ab 15 Jahren – Treffpunkt: Beachvolleyball Platz
17:00 Uhr	Ballspielolympiade * (Programmpunkt im Rahmen der Kinderbetreuung) Alles rund um den Ball! - Treff: Tennisplatz 6, ca.1 Std.,Kosten:Gratis für unsere Gästekids – ab 4 bis 10 Jahre
21:00 Uhr	Asphaltstockschießen* mit Hermann – Treff: Asphaltstockbahn (max. 12 Teilnehmer/innen)



Dienstag, 21. Juli 2020

Wann?	Programmpunkt
08:00 Uhr	„Early Morning Yoga“ mit Sarah * am Strand, Entspannende Yoga Einheit für Anfänger & Fortgeschrittene, Dauer: ca 50 min., Treff: Sportkammer/ Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
09:00 Uhr	 Mountainbike „Panorama Trail Tour“ * Eine wunderschöne Tour mit moderaten Anstiegen und traumhaften Aussichtsplätzen, 300-800 hm, Abfahrten auf Flow- und Naturtrails inklusive Techniktraining, 1-2 Gruppen, Treff: Bike Station Krainer (Sonnenstraße), Dauer ca. 3 Std – mit Sonnenschein Card kostenlos, Bikeverleih: ab € 15,-/Pers., <i>Anm. Vortag bis 18:00 Uhr</i>
14:00 bis 15:30 Uhr	Tierischer Spaziergang mit Lamas* in St. Oswald – Treffpunkt: Parkplatz Biosphärenparkbahn Brunnach, Anm. am Vortag bis 16:00 Uhr unter +43 4240 8212 oder an der Rezeption für <i>Sonnenschein Card Besitzer = unsere Gäste kostenlos</i> Gemütlicher Spaziergang zum Wegerstadl, persönliches Kennenlernen der Lamas, für Groß und Klein, festes Schuhwerk empfohlen – Buggytauglich, bitte KEINE HUNDE!
15:00 Uhr	Hobby- Tennisturnier * Organisation: Herr Palle Siegfried - Treffpunkt: Terrasse für Kinder ab ca. 10 J. + Erwachsene, mind. 6/max. 24 Teilnehmer- der Spaß am Tennissport steht im Vordergrund! 😊
16:30 bis 18:00 Uhr	Nordic Walking * Anmeldung (am Vortag bis 12:00 Uhr) und Treffpunkt: Sportschule Krainer, Professionelle Einschulung, Techniktraining und kleine Tour inkl. Stöcke, mehrere Leistungsgruppen für <i>Sonnenschein Card Besitzer = unsere Gäste kostenlos!</i>
17:00 Uhr	Aerobic mit Anna am Aktivstrand * - dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen, Treff: Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
17.30 Uhr	Bogenschießen Schnuppern * - Techniktraining und Sicherheitstipps rund um das Bogenschießen für Kinder (ab 8 Jahren) und Erwachsene, Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und Sportschuhe Treff: Tennisanlage Krainer Dauer: ca. 1 Stunde Kosten: Gratis für Hotelgäste (Einladung des Hotels)



EIN PARADIES FÜR SPORTLER & AKTIVE FAMILIEN

Aktivurlaub & Entspannung am See

Mittwoch, 22. Juli 2020

Wann?	Programmpunkt
09:00 Uhr	Kajak & Stand up Paddeln * Anmeldung: Sportschule Krainer am Vortag bis 18:00 Uhr - Basisschulung mit Sicherheitstipps und eine aufregende Erkundungsfahrt über den See. Inkl. Professionelle Betreuung, Equipment und Strandeintritt, Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung, Badebekleidung <i>für Sonnenschein Card Besitzer = unsere Gäste kostenlos!</i>
09:00 Uhr	 Magic e-Bike Moments * Kleine e-Bike Tour mit Einführung, technische Handhabung und Fahrtechnik Training für Bike Einsteiger. Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und Sportschuhe Treff: Sportschulbüro am See, Sonnenstr. 5 Dauer: ca. 2 Stunden Kosten: 27,00 € e-Bike-Verleih: ab 20,00 €
10:00 Uhr	Wanderung "Als die Nockberge noch bei Afrika waren" * - Talstation Biosphärenparkbahn Brunnach, Anmeldung: Vortag bis 15 Uhr, mit Sonnenschein Card kostenlos; Was haben die Steine zu erzählen? Die Entstehung der Nockberge ist eine lange und spannende Geschichte - geführte Wanderung mit einem Biosphärenparkranger (exkl. Liftkarte)
11:00 Uhr	„Bauch Beine Po“ mit Nicole * am Strand - Sportliche Einheit für die Region „Bauch/ Beine/ Po“ für Anfänger & Fortgeschrittene, Dauer: ca 50 min., Treff: Sportkammer/ Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
14:00 Uhr	Familien-Wanderung „Mühlenwanderweg“ * mit Alex – ca. 2h, Treffpunkt vor dem Hotel, eigene Anfahrt mit PKW (ca. 15 Min.) Rückkehr ca. 17:30 Uhr; Anm. bis MI, 10:00 Uhr
15:00 Uhr	 Kids on Bike Tour * für Kids ab ca. 8 Jahre (ab 1,35m) -Anmeldung & Infos im Sportschulbüro Kosten = <i>Gratis für Hotelgäste, Bikeverleih: ab € 10,-/ Pers.</i>
15:30 Uhr	Beach-Volleyball Treff mit Claudio * – für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren – Treffpunkt: Beachvolleyball Platz
Ab 18:00 Uhr	Grill-Buffer im Hotel Brennseehof & Alte Post – Genießen Sie den Sommer!
20:00 Uhr	Der Zauberer kommt uns besuchen! (Bei Schönwetter bei Bobby Carplatz; Alternativ: Sporthalle) (Liebe Eltern, ihr könnt gerne mitkommen, bitte beachtet allerdings die Abstandsregeln – Danke!) Ab 19:00 Uhr „verzaubert“ euch Magic Chriss beim „Tischzaubern“!
bis 23:00 Uhr	Wellnessnight - Entspannung pur! Entspannen Sie bis in die Abendstunden! Unsere Pools und Saunaanlage können Sie heute bis 23:00 Uhr benutzen!

Donnerstag, 23. Juli 2020

Wann?	Programmpunkt
09:00 Uhr	 Nockbike Supertrailday * Ihr wollt mal in einer Gruppe mit Gleichgesinnten die schönsten Natur- und Flowtrails der Nockberge kennenlernen? Tipps zum Freeriden und Trailbiken bekommen? Für sportliche Trailbiker, Freerider und Enduro-Biker, ca. 400 hm uphill und ca. 1100 hm Trails down. Treff: 09:00 Uhr in der Bike Station, Sonnenstr. 5 Dauer: ca. 3 h Kosten: € 39,- (Exklusive Lifttickets) Bikeverleih: ab € 15,-/Pers.
11:00 Uhr	„Yoga“ mit Sarah * am Strand, Entspannende Yoga Einheit für Anfänger & Fortgeschrittene, Dauer: ca 50 min., Treff: Sportkammer/ Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle – Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
11:00 bis 15:00 Uhr	Familienwanderung im Biosphärenpark Nockberge * - Bad Kleinkirchheim Erlacherhaus Geführte Wanderung - Mit Sonnenschein Card frei! Spielerisch die Umgebung kennen lernen, dieses Ziel erfüllt der neue Wanderweg im Langalmal. Begleitet von einem Biosphärenpark Ranger, erklärt er nebenbei die Wunder der Natur am Wegesrand. Spiele verkürzen die Zeit bis zu eurem 1. Gipfel in den Nockbergen. Wetterfeste Bekleidung und gutes Schuhwerk -Einkehrmöglichkeit vorhanden, Dauer: 4 h, Treffpunkt: Erlachhaus im Langalmal, Kaning (Mautstraße) - Anm. bis MI, 15:00 Uhr
14:00 Uhr	Fischen am Teich bei der Fischzucht im Ort Kurze Anleitung zum Fischen, Tipps und Tricks, gefangene Fische müssen behalten & bezahlt werden 😊 (Sonnenschein Card!)
14:30 Uhr	Besuch von ‚Pferdinand‘ - Jutta’s Streichelzoo am Aktivstrand
15:00 Uhr	 Kids on Trail Tour * für Kids ab 135 cm - Anmeldung & Infos im Sportschulbüro Für Fortgeschrittene die schon Biken oder vorher schon mit uns einen Technik Training absolviert haben, <i>In 2 Leistungsgruppen Kosten = € 39,- inkl. Bike-Verleih, exkl. Lift Anm. bis 11:00 Uhr, Treff: 14:50 Uhr Sportschulbüro</i>
16:00 Uhr	Aerobic mit Anna am Aktivstrand * - dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen, Treff: Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
17:00 bis 19:00 Uhr	Bauernmarkt in Feld am See am Kirchenplatz mit regionalen Spezialitäten
17:00 Uhr	Bogenschießen Schnuppern * - Techniktraining und Sicherheitstipps rund um das Bogenschießen für Kinder (ab 8 Jahren) und Erwachsene, Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und Sportschuhe Treff: Tennisanlage Krainer Dauer: ca. 1 Stunde Kosten: <i>Gratis für Hotelgäste (Einladung des Hotels)</i>

EIN PARADIES FÜR SPORTLER & AKTIVE FAMILIEN

Aktivurlaub & Entspannung am See

Freitag, 24. Juli 2020

Wann?	Programmpunkt
08:00 Uhr	„ Early Morning Yoga “ mit Sarah * am Strand, Entspannende Yoga Einheit für Anfänger & Fortgeschrittene, Dauer: ca 50 min., Treff: Sportkammer/ Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
09:00 bis 10:00 Uhr	Kajak & Stand up Paddeln * Anmeldung: Sportschule Krainer am Vortag bis 18:00 Uhr Basisschulung mit Sicherheitstipps und eine aufregende Erkundungsfahrt über den See. Inkl. Professionelle Betreuung, Equipment und Strandeintritt, Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung, Badebekleidung <i>für Sonnenschein Card Besitzer = unsere Gäste kostenlos!</i>
09:00 Uhr	 Nockbike-Erlebnistour – „Feel the flow“ * Ein NockBike Angebot mit leichten Anstiegen und Gipfelerlebnis. Fahrtechnik- und Trailtraining. Ambitionierte testen auch die Nock-Lake-Naturtrails, 1-2 Leistungsgruppen, Treff: Bike Station Krainer (Sonnestraße), Dauer ca. 3 Std Anm. bei der Sportschule am Vortag bis 18:00, mit Sonnenschein-Card GRATIS Bikeverleih: ab € 15,-/Pers.
09:30 bis 14:30 Uhr	Wandern „Almerlebnis Kaiserburg“ * Treffpunkt: Talstation Kaiserburgbahn – Anm. <u>am Vortag bis 15:00 Uhr</u> an der Rez. <i>für Sonnenschein Card Besitzer = kostenlos! (exkl. Liftkarte!)</i> Wie wichtig der Erhalt der Landschaft der Nockberge ist, erfahren Sie bei dieser Wanderung mit einem der Biosphärenpark-Ranger. Die Wanderung führt über Teile des Alpe-Adria-Trails und dabei lässt sich Weitwandern, alte Tradition und Kulinarik gut miteinander zu verbinden
11:30 Uhr	Aerobic mit Anna am Aktivstrand * - dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen, Treff: Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
15:00 Uhr	Brennseehof Fun – Ironman * Anm. bis FR 12:00 Uhr Disziplinen: Schwimmen (um das Floss), Laufen (1 Runde um den See) sowie „Fitnesssteil“ am Aktivstrand - Gruppen- oder Einzelteilnahme möglich, Treffpunkt: am Steg, Teilnahme mit Unterschrift – Haftung auf eigene Gefahr, mind. 15 TeilnehmerInnen
15:00 bis 18:30 Uhr	Stadtmarkt in Radenthein – Verkauf von verschiedenen regionalen Produkten
Ab 18:30 Uhr	Zum süßen Ausklang der Woche verwöhnen wir Sie mit einem Dessertbuffet

Samstag, 25. Juli 2020

Wann?	Programmpunkt
11:30 Uhr	„ Pilates “ mit Nicole * am Strand - Sportliche Einheit für die Region „Bauch/ Beine/Po“ für Anfänger & Fortgeschrittene, Dauer: ca 50 min., Treff: Sportkammer/ Sporthalle (Bei Schlechtwetter in der Sporthalle –Achtung: Indoor Sporthalle Max. 10 Teilnehmer(innen))
Ab 18:30 Uhr	„ Alpe Adria Buffet “ – genießen Sie regionale Spezialitäten!

Sonntag, 26. Juli 2020

Wann?	Programmpunkt
10.00 & 16.00 Uhr	Surfen-Schnuppern * Probelektion für Anfänger, Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und Sportschuhe. Treff: Surfschule am Strand Dauer: 1 Stunde Kosten: Gratis für Hotelgäste (Sonnenschein card)
10:30 Uhr	Wassersporttreff mit Tipps zum Segeln, Surfen, Kajak, SUP, Revierinformation, Kurse, etc. Treff: Sportschulbüro am See Kosten: Gratis
11:15 Uhr	Bikertreff mit Tipps rund ums Biken, nock/bike Wochenprogramm, Touren und Trail Tipps, Guiding, etc. Treff: Sportschulbüro am See Kosten: Gratis
15:00 Uhr	Tennis-Schnuppern * Probelektion für Anfänger, Kinder und Erwachsene, Tennisschläger werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und Sportschuhe mit glatter Sohle. Treff: Brennseehof Platz 6 Dauer: 1 Stunde, Kosten: Gratis für Hotelgäste (Sonnenschein card)
16:00 Uhr	 Mountainbike & E-MTB Techniktraining * in Feld am See Am Parcours inklusive Tour, für Bike-Einsteiger. Sportbekleidung mitbringen! Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und Sportschuhe Treff: Feld am See/Bike Zentrum Sonnenhof Dauer: ca. 2 Stunden, Kosten: Gratis für Hotelgäste (Sonnenschein card) Bike-Verleih ab 15,00 €
Ab ca. 20:00 Uhr	Live Musik an der Hotelbar, anschließend um <u>21:00 Uhr</u> Informationsabend (21:00 Uhr) an der Hotelbar mit Hr. Palle und der Sportschule Krainer