

Sommeraktiv- Wochenprogramm von Montag, 27. Juli 2015 – Freitag, 31. Juli 2015



Wir bitten um Ihr Verständnis, dass die Programmpunkte nur bei einer **Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen** stattfinden. Wir bitten Sie, sich immer 1 Tag vor dem geplanten Programmpunkt an der Hotelrezeption anzumelden. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

**Liebe Gäste, wir wünschen Ihnen eine sportliche und erholsame
Woche in Feld am See! Ihre Fam. Palle & Team**

Montag, 27. Juli 2015

Wann?	Programmpunkt
09:30 Uhr Kinder 10:00 Uhr Erw.	Kursbeginn Tennis – auf Platz 1 Kurseinteilung und Beginn der Tenniskurse für Anfänger und Fortgeschrittene aller Levels; Kosten: je nach Kurswunsch, Kinder – 09:30 Platz 1, Erwachsene – 10:00 Platz 1
09:30 Uhr und 14:30 Uhr	Kursbeginn Segeln und Surfen <i>Beginn der Wassersportkurse für Anfänger und Fortgeschrittene aller Levels</i> Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und Sportschuhe bzw. Badekleidung - Treff: Wassersportschule am Strand; Kosten: je nach Kurswunsch, 2 Termine zur Anmeldung möglich!
11:30 Uhr	Kursbeginn: Kinderschwimmkurs- Anmeldung direkt im Kidsclub Fred's Swim Academy mit qualifizierter Schwimmtrainerin Kinderschwimmen (ab 4 Jahren) - 30 Min. € 10,-
11:30 Uhr	Surfen Schnuppern ab 9 Jahren, Equipment und ausgebildete Sportlehrer inkl., Badebekleidung empfohlen, keine Anm. Treffpunkt: Strand Sportschule Krainer, keine Anmeldung erforderlich, Dauer: ca. 1 Stunde
13:00 Uhr	Segeln Schnuppern ab 9 Jahren, Equipment und ausgebildete Sportlehrer inkl., Badebekleidung empfohlen, Anm. im Sportschulbüro Krainer bis SO, 17:00 Uhr – kurzfristige Anmeldung auf Nachfrage möglich! Treffpunkt: Strand Sportschule Krainer, Dauer: ca. 1 Stunde
14:00 Uhr - 17:00 Uhr	Kräuterhexe + Druide – Talstation Brunnach/ St. Oswald* – eigene Anfahrt! Anmeldung bis 11:30 Uhr an der Rezeption möglich! Lassen Sie sich von Heilkräutern und Pflanzen inspirieren, es werden Kräuter gesammelt, ein Zaubergetränk gebraut und der Hexenmeister und der Meisterdruide ermittelt!
14:00 Uhr	Brennseehof- Bikehaustour* - Anmeldung an der Rezeption erbeten! Treffpunkt: 13:50 Uhr Sportschulbüro Krainer, kostenlose Biketour für unsere Gäste! Bikeverleih: € 10,-
16:00 Uhr	„Bauch Beine Po“ in der Sporthalle mit Nicole
16:00 Uhr	Golf Schnuppere* beim Golfclub Millstättersee am Sonnenplateau in Laubendorf - empfohlene Abfahrt: 15:15 Uhr, Dauer: ca.1 Std. Anmeldung bis 12:00 Uhr an der Rezeption!
17:00 Uhr	Beachvolleyball -Treff für Jugendliche und Erwachsene – täglich
17:30 Uhr – 18:30 Uhr	Laufftreff für Einsteiger Anmeldung im Sportbüro Krainer bis 12:00 Uhr; praktische Tipps zum Thema Laufen, kurze Laufrunde
19:00 Uhr	Schmuckausstellung an der Hotelbar
20:30 Uhr	Stockschießen mit Hermann* bei der Asphaltstockbahn

Dienstag, 28. Juli 2015

Wann?	Programmpunkt
08:30 Uhr - 09:30 Uhr	Family Stand Up Paddling stehend auf einem Surfbrett, mit Hilfe eines Stechpaddels geht es über den See, inkl. Equipment, Anm. im Sportschulbüro Krainer bis Montag, 17:00 Uhr
09:00 Uhr	Mountainbike-Tour „Von den Thermen zum See“ – Treff: Bikestation Sonnenstraße Eine Tour mit moderaten Anstiegen und attraktiven Trail-Abfahrten, inkl. Fahrtechniktraining und Shuttle, 2-3 Leistungsgruppen, 300 bis 800 hm, Bikeverleih Sonderpreis für unsere Gäste € 10,- (Hardtrail), Anmeldung bis MO im Sportschulbüro Krainer, 17:00 Uhr! Rückkehr: ca. 13:00 Uhr
10:00 Uhr - 13:00 Uhr	Barfußwanderung im Biosphärenpark - Treff: Nationalparkbahn Brunnach Mit allen Sinnen den Boden unter den Füßen hautnah wahrnehmen. An- schließend werden die Füße mit Speikprodukten verwöhnt. Dauer: ca. 3 Stunden – keine Anmeldung! Ausrüstung: Rucksack zum Verstauen der Schuhe, evtl. kleines Handtuch. Bergfahrt nicht inkludiert!
10:00 Uhr	Rundwanderung Kaiserburg – Feldpannalm Treff: Kaiserburgbahn* Almwanderung ohne kräfteaubenden Anstieg zum Wöllaner Nock mit fantastischem Rundblick auf die umliegende Bergwelt. Nach einer Einkehr in der Feldpannalm geht es retour zum Ausgangspunkt. Anmeldung bis MO, 16:30 Uhr! Dauer: ca. 15:00 Uhr
10:00 Uhr	Fitnessraumeinführung* mit Michael kurze Einschulung der Geräte – Treff: Fitnessraum (Seewellness)
11:00 Uhr	Pilates* mit Sarah in der Sporthalle
13:00 Uhr	Tennis Schnuppere keine Anmeldung erforderlich, Dauer: ca. 1 Stunde, Treff: Tennisanlage Krainer
14:00 Uhr	Brennseehof-Tennisturnier* Lustiges Tennisturnier zum Kennenlernen mit Herrn Palle
16:30 Uhr	Nordic Walking Trainiert das Herzkreislaufsystem und kräftigt die Muskulatur – Anmeldung bis 10:00 Uhr im Sportschulbüro Krainer Dauer: ca.1,5 Stunden Treff: Sportschulbüro
17:00 Uhr	E-Mountainbike Test in Feld am See Dauer: ca. 1 Stunde Mit Einführung, technische Handhabung und kurzer Testfahrt- Treff: Sportschulbüro am See Anmeldung bis 15:00 Uhr im Sportschulbüro! kurzfristige Anmeldung auf Nachfrage möglich!
Ab 18:30 Uhr	Grillabend mit Musik im Hotel Alte Post – lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen!

Mittwoch, 29. Juli 2015

Wann?	Programmpunkt
09:00 Uhr 17:30 Uhr	Bogenschießen Anmeldung bei der Sportschule Krainer (bis DI 17:00 Uhr), 2 Termine möglich! Treffpunkt: Tennisanlage Krainer - kurzfristige Anmeldung auf Nachfrage möglich!
09:00 Uhr	Nockbike- Erlebnistour* Techniktraining für leicht fortgeschrittene Biker ab 12 Jahren, sportliche Freizeitkleidung und Sportschuhe empfohlen, Bikeverleih Sonderpreis für unsere Gäste € 10,- (Hardtrail), Anmeldung bis DI, 17:00 Uhr!, mind. 2 Leistungsstufen, Rückkehr: ca. 13:30 Uhr Treffpunkt: Bike-Zentrum Sonnenhof
14:00 Uhr	Familienwanderung Traktortaxi in die Feldpanalm* Treffpunkt vor dem Hotel, Buggy tauglich, 2 unterschiedliche Wanderungen möglich, Rückkehr ca. 18:00 Uhr; Anm. bitte bis 12:00 Uhr an der Rezeption
16:00 Uhr	Zumba* mit Brigitte in der Sporthalle
17:00 Uhr	Kajak Schnuppern – Anmeldung im Sportschulbüro Krainer Kosten: € 19,- pro Person, Kennenlernen einer neuen Sportart für Kinder (ab 11 Jahren) und Erwachsene, Techniktraining und Sicherheitstipps inklusive. Ausrüstungsempfehlung: Badebekleidung
19:00 Uhr	Der Zauberer kommt uns in der Sporthalle besuchen - anschließend Tischzaubern
bis 23:00 Uhr	Wellnessnight - Entspannung pur! Buchen Sie Ihre Behandlungstermine bis 21:00 Uhr und entspannen Sie bis in die Abendstunden! Unsere Pools und Saunaanlage können Sie bis 23:00 Uhr benützen! (Infos an der Rezeption)
Ab 18:00 Uhr	Vorspeisenbuffet in der Alten Post- Lassen Sie sich überraschen

Donnerstag, 30. Juli 2015

Wann?	Programmpunkt
11:00 Uhr	Rückengymnastik mit Annette* in der Sporthalle
11:00 Uhr	Surfen Schnuppern ab 9 Jahren, Equipment und ausgebildete Sportlehrer inkl., Badebekleidung empfohlen, keine Anm. Treffpunkt: Strand Sportschule Krainer, keine Anm. erforderlich, Dauer: ca. 1 Stunde
13:00 Uhr	Segeln Schnuppern ab 9 Jahren, Equipment und ausgebildete Sportlehrer inkl., Badebekleidung empfohlen, Anm. im Sportschulbüro Krainer bis MI, 17:00 Uhr – kurzfristige Anmeldung auf Nachfrage möglich! Treffpunkt: Strand Sportschule Krainer, Dauer: ca. 1 Stunde
14:00 Uhr	Fischertreff bei der Fischzucht Feld am See fachkundige Führung durch die gesamte Anlage mit Tipps und Infos rund ums Fischen – keine Anmeldung erforderlich!
15:00 Uhr - 18:00 Uhr	Nordic Walking „Erlebnistour“ Trainiert das Herzkreislaufsystem und kräftigt die Muskulatur – Dauer: ca. 3 Stunden Anmeldung bis DO, 12:00 Uhr im Sportschulbüro und Treff auch im Sportschulbüro
15:00 Uhr	Der Streichelzoo „Pferdinand“ kommt uns besuchen!
16:00 Uhr	Kids on Bike – Kinder- & Jugend- Biketour* Fahrtechniks Schulung auf dem Parcours und auf spannenden Trails, in 2 Leistungsgruppen für Kinder ab ca. 10 Jahren - Anmeldung direkt an der Rezeption!, Treff: Sportschulbüro Krainer 15:50 Uhr Bikeverleih: € 10,-
Ab 18:30 Uhr	Kärntner Bauernbuffet in der Alten Post Unser Küchenteam wir verwöhnt Sie mit Köstlichkeiten aus der Region.

Freitag, 31. Juli 2015

Wann?	Programmpunkt
08:00 Uhr	Yoga am Steg mit Nicole*
09:00 bis 12:00 Uhr	Bauernmarkt beim Tourismusbüro in Bad Kleinkirchheim mit Produkten aus der Region
09:45 Uhr	Biosphärenpark Gipfelrundwanderung Treffpunkt: Talstation Brunnach/ St. Oswald – keine Anmeldung erforderlich! Erfahren Sie mehr über die botanischen und geologischen Besonderheiten der Nockberge. Das Wanderziel wird vor Ort besprochen und auf die Teilnehmer abgestimmt. Dauer: ca. 15:30 Uhr
15:00 Uhr	Brennseehof Ironman* verkürzter Triathlon, Gruppen- oder Einzerteilnahme möglich, Treffpunkt: am Steg Teilnahme mit Unterschrift – Haftung auf eigene Gefahr, Mind. 15 Teilnehmer, Anmeldung bis Donnerstag 20:00 Uhr
16:00 Uhr	„Bauch- Beine- Po“ in der Sporthalle mit Nicole*
17:00 bis 20:00 Uhr	Stadtmarkt in Radenthein – Verkauf von verschiedenen regionalen Produkten (Lebensmittel, Kunsthandwerk und Unterhaltung...)
ab 18:30 Uhr	Dessertbuffet mit Schokobrunnen