

Programm Familien-Aktiv-Woche (10. - 17. Juni 2023)

Datum	Zeit	Aktivität	Wer
Samstag, 10. Juni	18.00 Uhr	Welcome-Apero Infos zur Woche	Familie
Sonntag, 11. Juni	11.00 bis 15.00 Uhr	Geführte Familienwanderung auf der Belalp mit Picknick (Selbstverpflegung)	Familie
Montag, 12. Juni	09.00 bis 10.00 Uhr	BodyART	Erwachsene
	14.00 bis 16.00 Uhr	Minigolfturnier & Spielen im Hexenkessel	Familie
Dienstag, 13. Juni	09.00 bis 10.00 Uhr	Stretch & Relax	Erwachsene
	14.00 bis 15.30 Uhr	Baby- und Kinderschwimmkurs	Familie
	Ab 17.30 Uhr	Familienabend (fakultativ / Selbstkosten)	Familie
Mittwoch, 14. Juni	09.00 bis 10.00 Uhr	Mama/Papa Kind-Fit	Familie
	Freier Nachmittag		
	17.30 bis 20.00 Uhr	Rekalino-Clubabend (mit Nachtessen für Kids)	Kinder
	18.00 bis 19.30 Uhr	Vortrag Ernährung Gesunde Ernährung ohne Diäten zu müssen - auf diese Nährstoffe kommt es an	Erwachsene

Donnerstag, 15. Juni	09.00 bis 10.00 Uhr	Core Mobilisation	Erwachsene
	14.00 – 16.00 Uhr	Veros Schatzsuche im Rischinerwald Rätsel lösen und Wanderspass für die gesamte Familie!	Familie
Freitag, 16. Juni	09.00 bis 10.00 Uhr	Rückenschule mit Tipps (Wie verhalte ich mich rückengerecht im Alltag)	Erwachsene
	11.00 bis 12.00 Uhr	Seilpark (fakultativ / Selbstkosten)	Familie
	13.30 bis 15.30 Uhr	Backhaus Wichje Tauchen Sie ein die Welt des Roggenbrotbackens und entdecken Sie eine traditionelle Handwerkskunst	Familie
	18.00 bis 19.00 Uhr	Happy Family Disco	Familie
Samstag, 17. Juni	08.00 bis 09.30 Uhr	Verabschiedung Gemeinsames Zmorge & (fakultativ / Selbstkosten)	Familie

Bemerkung: aufgrund von aktueller Wetterlage können einzelne Tage - in Absprache mit den Teilnehmenden – verschoben/abgetauscht werden.