



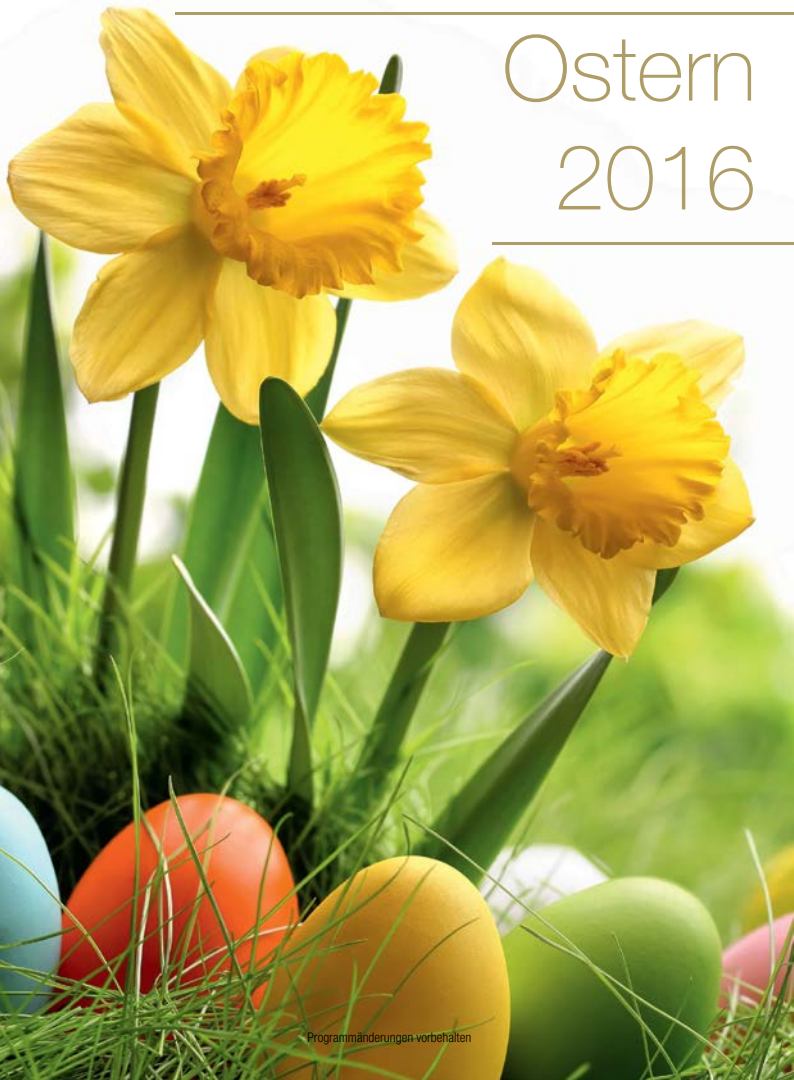
PREMIER

Hotel Sonnenhof

LAM/BAYERISCHER WALD

★ ★ ★ ★ S

Ostern  
2016



**Montag, 21. März 2016**

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

- Dauer: ca. 30 Minuten
- Treffpunkt: Hallenbad/Poolbar

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciierge Matthias in der Ferienecke.

**10:00 Uhr**

### **Fachvortrag „Was ist TCM?“** TCM-Therapeutin Inken Stenger zur Traditionellen Chinesischen Medizin.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Dauer ca.: 45 Minuten
- Treffpunkt: Ferienecke

**11:00 Uhr**

### **Wanderung**

von Thürnstein auf dem „Gläsernen Steig“ über Eggersberg nach Lohberg. Nach einer Rast in der Glashütte „Alte Kirche“, wo uns der Glasmacher einen Einblick in seine Arbeit gibt gehen wir dann über Silbersbach wieder zurück.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

**17:30 Uhr**

### **Begrüßungscocktail**

Ihr Gastgeber lädt alle Gäste an die Hotelbar zum Begrüßungscocktail ein.

**Dienstag, 22. März 2016**

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciierge Matthias in der Ferienecke.

**11:00 Uhr**

### **Wanderung**

vom Lamer Bahnhof über den Stierberg zur Traillinger Höhe und von dort zum Waldbauernhof. Nach einer gemütlichen Rast gehen wir dann durch den Lissener Wald zurück nach Lam.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

**20:30 Uhr**

### **Großes Kino im Himmelreich** „Exit Marrakesch“ mit Ulrich Tukur.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Treffpunkt: Bibliothek
- Dauer: ca. 90 Minuten

**Unsere Wellness-Abteilung  
hat täglich für Sie geöffnet:**

**Bitte vereinbaren Sie  
Wellnesstermine  
an der Rezeption.**



08:00 Uhr

### Ausstellung

selbstgefertigter Taschen, Decken und Schmuckstücke aus der Kreativwerkstatt von Frau Biegerl im Vorraum unserer Hotelbar.

08:00 Uhr

### Fit in den Tag mit Wassergymnastik

10:00 Uhr

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Feriencollegin Matthias in der Ferienecke.

10:30 Uhr

### Qi Gong

siehe auch Freitag, 01. April, 09:00 Uhr

11:00 Uhr

### Alpines Bergvergnügen

Wanderung von Hudlach über den Höhenrücken des Kaitersberges zu dem Felsenmassiv der Rauchröhren und von dort zur Kötztlinger Hütte. Nach einer gemütlichen Hüttenrast geht's dann über den Mittagsstein zurück nach Hudlach.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

17:00 Uhr

### Fachvortrag „Ernährung nach den fünf Elementen“

mit TCM-Therapeutin Inken Stenger.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Dauer: ca. 45 Minuten
- Treffpunkt: Ferienecke

19:00 Uhr

### Verkostung edler Tropfen

der Obstbrennerei Liebl aus Bad Kötzing im Vorraum der Hotelbar.

08:00 Uhr

### Ausstellung

edler Taschen, Tücher und Accessoires im Vorraum Hotelbar.

08:00 Uhr

### Fit in den Tag mit Wassergymnastik

9:00 Uhr

### Qi Gong

siehe auch Freitag, 01. April, 09:00 Uhr

10:00 Uhr

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Feriencollegin Matthias in der Ferienecke.

11:00 Uhr

### Wanderung

von Engelshütt durch den Tauscher Wald zum Tanneneck und von dort zur Wallfahrtskapelle „Kolmsteiner Kircherl“ mit einer Rast im Kolmsteiner Hof. Gut gestärkt gehen wir dann über die Kronwitt Höhe zum Ausgangspunkt zurück.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

15:30 Uhr

### Fachvortrag „Schmerzen aus Sicht der TCM“

mit TCM-Therapeutin Inken Stenger.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Dauer ca.: 45 Minuten
- Treffpunkt: Ferienecke

20:30 Uhr

### Großer Bingoabend

im Vorraum der Hotelbar

- Dauer: ca. 2 Stunden
- Kosten pro Karte: € 3,00

**Freitag, 25. März 2016**

## **Karfreitag**

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciere Matthias in der Ferienecke.

**11:00 Uhr**

### **Wanderung im Lamer Winkel**

vom Hotel über Frahels zum Arracher Seepark mit einer Rast im Museums-wirtshaus. Gestärkt geht's über Frahels-bruck wieder zurück nach Lam.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

**19:00 Uhr**

### **Schmuck- und Lederwarenausstellung**

aus teilweise eigener Produktion von Nicki's „Geschenkeladerl“ im Vorraum unserer Hotelbar.

**20:00 Uhr**

### **Schwimmen bei Kerzenschein**

**20:30 Uhr**

### **Fackelwanderung**

für Groß und Klein „rund um's Himmelreich“.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Teilnehmerzahl: mind. 6 Teilnehmer
- Dauer: ca. 1 Stunde
- Treffpunkt: Ferienecke

**Samstag, 26. März 2016**

## **Karsamstag**

**08:00 Uhr**

### **Ausstellung**

edler Taschen, Tücher und Accessoires im Vorraum Hotelbar.

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciere Matthias in der Ferienecke.

**11:00 Uhr**

### **Wanderung**

im Naturpark Bayerischer Wald vom Hotel über Thürnstein zu den Einödhöfen im Lamer Winkel mit einer Rast auf dem Hinterwaldeck. Danach gehen wir über Lissen zurück ins Himmelreich.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

**18:00 Uhr**

### **Hochwertige Schmuckausstellung**

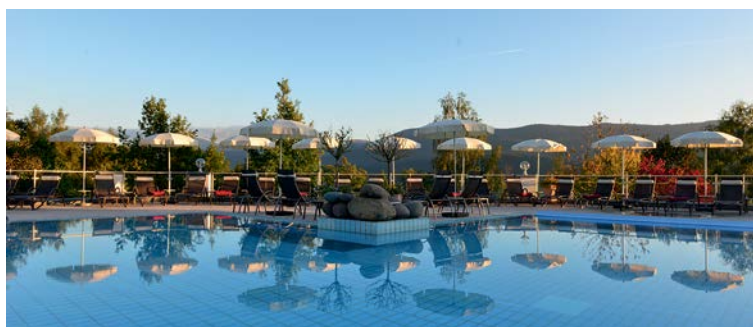
im Vorraum der Hotelbar

**20:00 Uhr**

### **Großes Osterfeuer**

am Hubschrauberlandeplatz mit gemeinsamen Stockbrot backen.

- Treffpunkt: Hoteleingang



**Sonntag, 27. März 2016**

## Ostersonntag

**08:00 Uhr**

### **Ausstellung**

selbstgefertigter Taschen, Decken und Schmuckstücke aus der Kreativwerkstatt von Frau Biegerl im Vorraum unserer Hotelbar.

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciierge Matthias in der Ferienecke.

**11:00 Uhr**

### **Wanderung**

vom Hotel auf dem „Gläsernen Steig“ über Schmelz zum Bergkirchl Maria Hilf. Nach einer Rast im Berghaus gehen wir dann entlang des wild romantischen Hubersteiges zur Wittelsbacher Höhe und von dort zurück ins Himmelreich. Nach einer gemütlichen Rast gehen wir über den wild-romantischen Hubersteig zurück in's Himmelreich.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3,5 Std
- Treffpunkt: Hoteleingang

**18.00 Uhr**

### **Galadinner**

rund um das Osterlamm

**20:00 Uhr**

### **We love to entertain you**

DJ Inga Thilo bereitet uns einen kurzweiligen Abend mit einem breiten Repertoire aus den verschiedensten Genres. Ihre Mitwirkung ist erwünscht.



**Montag, 28. März 2016**

## Ostermontag

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciierge Matthias in der Ferienecke

**10:00 Uhr**

### **Fachvortrag „Was ist TCM?“**

siehe auch Montag, 21. März, 10:00 Uhr

**11:00 Uhr**

### **Wanderung**

vom Wanderparkplatz an der Reißbrücke zum kleinen Arbersee und von dort dann zum Berghaus Mooshütte. Nach einer erholsamen Rast gehen wir dann durch den Ebenwald zur Ebensäge und von dort zurück zur Reißbrücke.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3,5 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

**ab 15:00 Uhr**

### **Familien-Spieletag**

mit dem Kreisjugendring Deggendorf: Über 400 topaktuelle Spiele – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**16:00 Uhr**

### **Qi Gong**

Gymnastik im Außenbereich des Hotels

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Treffpunkt: Ferienecke
- Dauer: ca. 45 Minuten
- Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmer



**Tenniscamp mit der Tennisschule Willi: Bitte beachten**

**Dienstag, 29. März 2016**

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciere Matthias in der Ferienecke.

**10:30 Uhr**

### **Zwei-Seen-Wanderung**

im Bad Kötztinger Vorland vom Blai-bacher See zum Höllensteinsee. Nach einer Rast auf der Seeterasse gehen wir dann über Untergscheidt wieder zurück.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3,5 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

**19:00 Uhr**

### **Verkostung edler Tropfen**

der Obst- und Beerenbrennerei Meidinger aus Eschlkam im Vorraum der Hotelbar.

**Unsere Wellness-Abteilung hat täglich für Sie geöffnet:**

**Bitte vereinbaren Sie Wellnesstermine an der Rezeption.**



**Mittwoch, 30. März 2016**

**08:00 Uhr**

### **Ausstellung**

selbstgefertigter Taschen, Decken und Schmuckstücke aus der Kreativwerkstatt von Frau Biegerl im Vorraum unserer Hotelbar.

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciere Matthias in der Ferienecke.

**10:30 Uhr**

### **Qi Gong**

siehe auch Freitag, 01. April, 09:00 Uhr

**11:00 Uhr**

### **Alpines Bergvergnügen**

Wanderung von Hudlach über den Höhenrücken des Kaitersberges zu dem Felsenmassiv der Rauchröhren und von dort zur Kötztinger Hütte. Nach einer gemütlichen Hüttenrast geht's dann über den Mittagsstein zurück nach Hudlach.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

**17:00 Uhr**

### **Fachvortrag „Ernährung nach den fünf Elementen“**

mit TCM-Therapeutin Inken Stenger

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Dauer: ca. 45 Minuten
- Treffpunkt: Ferienecke

**20:30 Uhr**

### **Großer Bingoabend im Vorraum der Hotelbar**

- Dauer: ca. 2 Stunden
- Kosten pro Karte: € 3,00



**Tenniscamp: Beachten Sie dazu das separate Programm**



08:00 Uhr

### Ausstellung

edler Taschen, Tücher und Accessoires  
im Vorraum Hotelbar

08:00 Uhr

### Fit in den Tag mit Wassergymnastik

9:00 Uhr

### Qi Gong

siehe auch Freitag, 01. April, 09:00 Uhr

10:00 Uhr

Fragen rund um Ihren Aufenthalt  
beantwortet Ihnen gerne unser Ferien-  
conciere Matthias in der Ferienecke.

11:00 Uhr

### Wanderung

von Unterzettling über Rimbach nach  
Thürnhofen. Nach einer Rast im Kaffee-  
stüberl „Elvira“ gehen wir auf dem Ka-  
pellenweg wieder zurück.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3,5 Stunden
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Treffpunkt: Hoteleingang

15:30 Uhr

### Fachvortrag „Schmerzen aus Sicht der TCM“

siehe auch Donnerstag, 24. März, 15:30 Uhr

18:00 Uhr

### Schmuckausstellung

im Vorraum der Hotelbar.

20:30 Uhr

### Fackelwanderung

rund um unser „Himmelreich“

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Dauer ca.: 1 Stunde
- Treffpunkt: Ferienecke

08:00 Uhr

### Fit in den Tag mit Wassergymnastik

09:00 Uhr

### Qi Gong

Gymnastik im Außenbereich des Hotels

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Treffpunkt: Ferienecke
- Dauer: ca. 45 Minuten
- Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmer

10:00 Uhr

Fragen rund um Ihren Aufenthalt  
beantwortet Ihnen gerne unser Ferien-  
conciere Matthias in der Ferienecke

11:00 Uhr

### Wanderung

vom Hotel durch den „Kloster Rotter  
Wald“ zu den Waldbauern im Lamer  
Winkel mit einer gemütlichen Rast im  
Hinterödhof der Familie Roßbauer. Gut  
erholt gehen wir über die Koppenhof-  
wiese wieder zurück ins Himmelreich.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

19:00 Uhr

### Schmuck- und Lederwarenausstellung

aus teilweise eigener Produktion von  
Nicki's „Geschenkelader!“ im Vorraum  
unserer Hotelbar.

20:00 Uhr

### Schwimmen bei Kerzenschein

**Samstag, 02. April 2016**

**08:00 Uhr**

### **Ausstellung**

edler Taschen, Tücher und Accessoires  
im Vorraum der Hotelbar.

**08:00 Uhr**

### **Fit in den Tag mit Wassergymnastik**

**10:00 Uhr**

Fragen rund um Ihren Aufenthalt  
beantwortet Ihnen gerne unser Ferien-  
conciere Matthias in der Ferienecke



**Sonntag, 03. April 2016**

**08:00 Uhr**

### **Ausstellung**

selbstgefertigter Taschen, Decken und  
Schmuckstücke aus der Kreativwerk-  
statt von Frau Biegerl im Vorraum unse-  
rer Hotelbar

Für alle Fragen rund um Ihren  
Aufenthalt stehen Ihnen unsere  
freundlichen Mitarbeiter am  
Hotelempfang zur Verfügung.



## **Programmvorschläge**

Entdecken Sie den **Bayerwaldtier-  
park in Lohberg** oder machen Sie  
einen kleinen **Spaziergang auf dem  
Panoramaweg** oberhalb unserer  
Hotelanlage bis zur **Wallfahrtskirche  
„Maria Hilf“** mit einer Einkehr in der  
**Ausflugsgaststätte „Zur Rast“**.





PREMIER

Hotel Sonnenhof

LAM/BAYERISCHER WALD

★ ★ ★ ★ S



n Sie dazu das separate Programm in der Ferienecke!!!!

# Tenniswochen mit der Tennisschule Willi

## Tennispaß für die ganze Familie

Osterferien 27. März bis 31. März 2016

**Inh. Vilislav Vassilev, Dipl. Tennislehrer und Sportmanager NSA. [www.tennisschule-willi.de](http://www.tennisschule-willi.de)**

### ■ Sonntag, 27.3.2016

- 16.00 - 17.00 Uhr Training für Kinder - Talentino  
(Informationen unter [www.talentinos.de](http://www.talentinos.de))  
17.00 - 18.00 Uhr Erwachsenen-Training - Technik und Taktik

### ■ Montag, 28.3.2016

- 10.00 - 11.00 Uhr Training für Kinder - Talentino  
11.00 - 12.00 Uhr Erwachsenen-Training - Technik und Taktik  
15.30 - 17.00 Uhr Kinder Olympiade  
17.30 Uhr Vorstellung der Tennisschule beim  
Begrüßungscocktail an der Hotelbar

### ■ Dienstag, 29.3.2016

- 10.00 - 11.00 Uhr Training für Kinder – Talentino  
11.00 - 12.00 Uhr Erwachsenen-Training - Technik und Taktik  
16.30 - 18.00 Uhr Eltern (Großeltern) – Kind Turnier –  
Hier ist was los!

### ■ Mittwoch, 30.3.2016

- 10.00 - 11.00 Uhr Training für Kinder – Talentino  
11.00 - 12.00 Uhr Erwachsenen-Training - Cardio Tennis  
17.00 - 18.00 Uhr Testen der neuesten Wilson- und Dunlop  
Schläger mit Aufschlag-Geschwindigkeits-  
Test

### ■ Donnerstag, 31.3.2016

- 09.30 - 10.30 Uhr Training für Kinder – Talentino  
10.30 - 11.30 Uhr Erwachsenen-Training – Technik und Taktik

**Änderungen vorbehalten!**



**BEST WESTERN PREMIER**  
**Hotel Sonnenhof**  
**Himmelreich 13 · 93462 Lam**  
**Telefon 09943 37-0**  
**Telefax 09943 8191**  
**[info@sonnenhof.bestwestern.de](mailto:info@sonnenhof.bestwestern.de)**  
**[www.sonnenhof-lam.de](http://www.sonnenhof-lam.de)**