



PREMIER

Hotel Sonnenhof

LAM/BAYERISCHER WALD

★ ★ ★ ★ S

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

09:00 Uhr

Qi Gong

Gymnastik im Außenbereich der Hotelanlage mit der TCM-Therapeutin Inken Stenger. Wir empfehlen warme, sportliche Kleidung und festes Schuhwerk, da Qi Gong immer im Freien stattfindet

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

10:00 Uhr

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

11:00 Uhr

Wanderung

von Engelshütt durch den Tannenecker Wald zum Kolmsteiner Kircherl mit einer Rast im Kolmsteiner Hof. Danach gehen wir über Hinterhaibühl wieder zurück in den Lamer Winkel

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

Pferdeschlittenfahrt durch den Winterwald – täglich möglich!

Terminabsprache mit unserem Ferienconciierge Matthias in der Ferienecke von 10.00 bis 11.00 Uhr.

Unsere Wellness-Abteilung hat täglich für Sie geöffnet: Bitte vereinbaren Sie Wellnesstermine an der Rezeption.

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

09:00 Uhr

Qi Gong

Siehe Dienstag, 22. Dezember

10:00 Uhr

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

11:00 Uhr

Wanderung

von Hudlach auf dem Kaitersberger Panoramaweg zur Kötztinger Hütte. Nach einer verdienten Rast erfolgt der Abstieg über den Mittagstein

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

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

17:00 Uhr

Ernährung nach den fünf Elementen

Fachvortrag unserer TCM-Therapeutin Inken Stenger

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

20:00 Uhr

Bayerische Waldweihnacht

mit Singen und Musizieren im Vorraum unserer Hotelbar mit Familie Franz

Donnerstag, 24. Dezember

Heiliger Abend

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

08:00 Uhr

Ausstellung

edler Taschen, Tücher und Accessoires im Vorraum der Hotelbar

10:00 Uhr

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

11:00 Uhr

Romantische Wanderung

von Sommerau zum kleinen Arbersee

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

16:00 Uhr

Wortgottesdienst und Krippenspiel

in der kath. Pfarrkirche St. Ulrich und

Christvesper

in der ev. Pfarrkirche St. Markus
- Änderungen vorbehalten -

17:00 Uhr

Ihr Gastgeber lädt ein zum traditionellen

Weihnachtsempfang mit den Lamer-Turmbläsern

im Vorraum der Hotelbar

17:30 Uhr

Weihnachtsgalamenü

21:30 Uhr

Christmette

in der katholischen Pfarrkirche St. Ulrich in Lam
- Änderungen vorbehalten -

24:00 Uhr

Altbayerische Waldweihnacht

im Bergkircherl „Maria Hilf“
- Änderungen vorbehalten -

Freitag, 25. Dezember

1. Weihnachtsfeiertag



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

von Buchetbühl durch den Tauscher Wald zum Tanneneck. Nach einer Rast gehen wir über die Absetz zurück

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

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

20:00 Uhr

Tanz im Vorraum der Hotelbar mit „Seidenfrack und Lederhos'n“

Bitte beachten Sie die Anmelde Listen in der Ferienecke!

Samstag, 26. Dezember

2. Weihnachtsfeiertag



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

durch den Winterwald vom Hotel über die Wittelsbacher Höhe nach Maria Hilf. Nach einer erholsamen Pause im Bergcafe „zur Rast“ gehen wir dann zurück ins Himmelreich

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

15:00 /16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

18:00 Uhr

Hochwertige

Schmuckausstellung

im Vorraum unserer Hotelbar

20:30 Uhr

Großer Bingoabend

im Vorraum der Hotelbar

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

Sonntag, 27. Dezember

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

08:00 Uhr

Ausstellung

edler Taschen, Tücher und Accessoires im Vorraum unserer Hotelbar

10:00 Uhr

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



11:00 Uhr

Wanderung

durch das Tal des Weißen Regen nach Arrach mit einer Rast in der historischen Wirtshausstube der Familie Drexler. Danach gehen wir über Frahels wieder zurück nach Lam.

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: leicht
- Gehzeit: ca. 3.Std
- Treffpunkt: Hoteleingang

15:00 /16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

20:00 Uhr

Tanz im Vorraum der Hotelbar mit „Irgendwie & Sowieso“

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

08:00 Uhr

Ausstellung

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

09:00 Uhr

Qi Gong

Siehe Dienstag, 22. Dezember

10:00 Uhr

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

10:15 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

vom Hotel durch den Kloster Rotter Wald zu den Waldbauern

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

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

19:00 Uhr

Verkostung edler Brände und Geiste

der Spezialitätenbrennerei Liebl aus Bad Kötzing im Vorraum der Hotelbar

20:30 Uhr

Fackelwanderung

durch den Winterwald im Himmelreich

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

Bitte beachten Sie die Anmelde Listen in der Ferienecke!



08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

09:00 Uhr

Qi Gong

Siehe Dienstag, 22. Dezember

10:00 Uhr

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

11:00 Uhr

Wanderung

von Engelshütt durch den Tannenecker Wald zum Kolmsteiner Kircherl mit einer Rast im Kolmsteiner Hof. Danach gehen wir über Hinterhaibühl wieder zurück in den Lamer Winkel

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

15:00 Uhr

„Let's Dance“

Tanztraining mit Tanztrainer Hans Multerer: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango und Foxtrott

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Teilnehmerzahl: max. 20 Personen
- Dauer: ca. 2,5 Stunden

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

19:00 Uhr

Schmuck- und Lederwarenausstellung

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

20:00 Uhr

Tanz im Vorraum der Hotelbar mit „Duo Magic's“

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

08:00 Uhr

Ausstellung

edler Taschen, Tücher und Accessoires im Vorraum unserer Hotelbar

09:00 Uhr

Qi Gong

Siehe Dienstag, 22. Dezember

10:00 Uhr

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

10:15 Uhr

Ernährung nach den fünf Elementen

Siehe Mittwoch, 23. Dezember

11:00 Uhr

Wanderung

von Hudlach auf dem Kaitersberger Panoramaweg zur Kötztlinger Hütte. Nach einer verdienten Rast erfolgt der Abstieg über den Mittagstein

- Gehzeit: ca. 3 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang
- Tourencharakter: mittelschwer

15:00 Uhr

Familien-Spieletag

mit dem Kreisjugendring Deggendorf: Über 400 topaktuelle Spiele!

- Dauer: 15:00 bis 22:00 Uhr

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

20:00 Uhr

„Let's Dance“

Tanztraining mit Tanztrainer Hans Multerer: Samba, Rumba, TschaTschaTscha, Jive-Boogie

- Teilnehmerzahl: max. 20 Personen
- Dauer: ca. 2,5 Stunden

Donnerstag, 31. Dezember

Silvester

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

10:00 Uhr

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

11:00 Uhr

Pferdeschlittenfahrt durch den Winterwald

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Teilnehmerzahl: 32
- Dauer: ca. 1,5 Stunde inkl. Transfer
- Treffpunkt: Ferienecke
- Kosten pro Person: € 10,00

16:00 Uhr

Gottesdienst in der ev. Pfarrkirche

- Änderungen vorbehalten -

18:00 Uhr

Aperitif in der Halle und Einlass zum Silvesterball

18:45 Uhr

Begrüßung durch Herrn Norbert Oblak

Motto des Abends:

„Venezianische Gala-Nacht“



Freitag, 1. Januar

Neujahr

Unsere Wellness-Abteilung hat täglich für Sie geöffnet: Bitte vereinbaren Sie Wellnesstermine an der Rezeption.

08:00 Uhr - 12:00 Uhr

Beginnen Sie das neue Jahr mit einem herzhaften und ausgiebigen Frühstück

11:00 Uhr

Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker

Live-Übertragung in der Bibliothek aus dem Wiener Musikvereinssaal

11:00 Uhr

Neujahrsspaziergang

Genießen Sie die frische Luft im noch jungen Jahr bei einem Neujahrsspaziergang vom Hotel über Silberbach zum „Café Sahneberg“

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

14:00 Uhr

Neujahrsspringen

Live Übertragung in der Bibliothek aus Garmisch Partenkirchen

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

20:30 Uhr

Großer Bingoabend

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

Bitte beachten Sie die Anmeldelisten in der Ferienecke!

Samstag, 2. Januar 2016

Sonntag, 3. Januar 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

von Engelshütt durch den Tannenecker Wald zum Kolmsteiner Kircherl mit einer Rast im Kolmsteiner Hof. Danach gehen wir über Hinterhaibühl wieder zurück in den Lamer Winkel

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 2,5 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

18:00 Uhr

Hochwertige Schmuckausstellung

im Vorraum unserer Hotelbar

20:00 Uhr

Tanz im Vorraum der Hotelbar mit „Seidenfrack und Lederhos'n“

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

auf dem Panoramaweg vom Hotel über Lambach nach Maria Hilf. Nach einer gemütlichen Rast gehen wir dann auf dem Gläsernen Steig zurück ins Himmelreich

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: mittelschwer
- Gehzeit: ca. 2,5 Stunden
- Treffpunkt: Hoteleingang

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

19:00 Uhr

Schmuck- und Lederwarenausstellung

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

- Dauer ca.: 3 Stunden
- Treffpunkt: Vorraum der Hotelbar





08:00 Uhr
Fit in den Tag mit Wassergymnastik

08:00 Uhr
Ausstellung
selbstgefertigter Taschen, Decken und Schmuckstücke aus der Kreativwerkstatt von Frau Biegerl im Vorraum unserer Hotelbar

09:00 Uhr
Qi Gong
Siehe Dienstag, 22. Dezember

10:00 Uhr
Fragen rund um Ihren Aufenthalt beantwortet Ihnen gerne unser Ferienconciere Matthias in der Ferienecke

10:15 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 mit einer Rast in der Glashütte „Alte Kirche“. Danach gehen wir über Silbersbach wieder zurück

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

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr
Verschiedene Saunaaufgüsse
• Treffpunkt: Saunagarten

19:00 Uhr
Verkostung edler Brände und Geiste
der Obst- und Beerenbrennerei Meidinger aus Eschlkam im Vorraum der Hotelbar

20:30 Uhr
Fackelwanderung
durch den Winterwald im Himmelreich

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

Dienstag, 5. Januar 2016

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

08:00 Uhr

Ausstellung

edler Taschen, Tücher und Accessoires im Vorraum unserer Hotelbar

09:00 Uhr

Qi Gong

Siehe Dienstag, 22. Dezember

10:00 Uhr

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

11:00 Uhr

Winterwanderung

durch das Tal des Weißen Regen nach Arrach mit einer Rast in der historischen Wirtshausstube der Familie Drexler.

Danach gehen wir über Frahels wieder zurück nach Lam

- Bitte in der Ferienecke anmelden
- Tourencharakter: leicht
- Gehzeit: ca. 3 Std
- Treffpunkt: Hoteleingang

15:00 Uhr

Familien-Spieletag

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

- Dauer: 15:00 bis 22:00 Uhr

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

Mittwoch, 6. Januar 2016

Heilige Drei Könige

08:00 Uhr

Fit in den Tag mit Wassergymnastik

09:00 Uhr

Qi Gong

Siehe Dienstag, 22. Dezember

10:00 Uhr

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

11:00 Uhr

Wanderung

von Hudlach auf dem Kaitersberger Panoramaweg zur Kötztlinger Hütte. Nach einer verdienten Rast erfolgt der Abstieg über den Mittagstein

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

15:00 / 16:00 / 17:00 Uhr

Verschiedene Saunaaufgüsse

- Treffpunkt: Saunagarten

17:00 Uhr

Ernährung nach den fünf Elementen

Fachvortrag unserer TCM-Therapeutin Inken Stenger

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

20:30 Uhr

Großer Bingoabend

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

