

# JUGENDPROGRAMM

für die Woche vom 23. Mai bis 29. Mai 2026



## **Samstag, 23. Mai 2026**

20.00 Uhr im Hotelkino: Ich – Einfach unverbesserlich 4  
(Animationsfilm, ca. 90 Minuten)

## **Sonntag, 24. Mai 2026**

09.00 Uhr **Pilates Basic**

11.00 Uhr **Tennis-Schleiferl-Mixed-Doppel Turnier**

14.00 Uhr **Wanderung zum Hausebengut**

16.00 Uhr **Einführung in die Welt der Mini-Drohnen** (gegen Gebühr -  
ab 14 Jahren oder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

20.30 Uhr **Sonngastein sucht den Torwandkönig!**

21.30 Uhr **Kennenlern- und Turnier-Abend**

Zur Auswahl stehen: \*Fußball \*Basketball \*Hallenhockey

20.00 Uhr im Hotelkino: Fünf Freunde (Abenteuerfilm, ca. 88 Minuten)

## **Montag, 25. Mai 2026**

09.30 Uhr **E-Bike-Tour zur Bärsteinalm** (gegen Gebühr)

10.00 Uhr **Wanderung zur Oberen Astenalm**

16.00 Uhr **Lustiger Nachmittag am Lagerfeuer:**

**Wir grillen Marshmallows und Steckerlbrot**

16.00 Uhr **Einführung in die Welt der Mini-Drohnen** (gegen Gebühr -  
ab 14 Jahren oder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

17.00 Uhr **„Mocktail mixen“**

19.45 Uhr im Hotelkino: Marley & ich 2 – der frechste Welpe der Welt  
(Komödie, ca. 111 Minuten)

## **Dienstag, 26. Mai 2026**

08.00 Uhr **Wassergymnastik**

10.00 Uhr **Lasergamen** (gegen Gebühr)

10.15 Uhr **Familien-Kräuter-Workshop - Thema „Löwenzahn“**

11.00 Uhr **Rundwanderung mit Rui Zitka über den Wasserfallweg  
nach Bad Gastein und über die Kaiser-Wilhelm-Promenade  
zurück zum Hotel Sonngastein**

14.00 Uhr **Die 5 Tibeter**

15.00 Uhr **Yin Yoga Sequenz**

16.15 Uhr **Yoga-Mudras**

17.00 Uhr **Atem & Haltungsschulung und Pilates Basic-Prinzipien**

20.00 Uhr im Hotelkino: Aristocats (Animationsfilm, ca. 75 Minuten)

## Mittwoch, 27. Mai 2026

09.45 Uhr	<b>Wanderung zum Annencafé</b>
10.00 Uhr	<b>Pilates Basic</b>
14.00 Uhr	<b>Bogenschießen mit Rui Zitka auf dem Jagdbogenparcours bei der Bellevue Alm</b> (gegen Gebühr)
15.00 Uhr	<b>Meridian Dehnen</b>
16.00 Uhr	<b>Intuitives sanftes Yoga</b>
17.35 Uhr	<b>Tsumba</b>
20.30 Uhr	<b>Turnier-Abend</b> <u>Zur Auswahl stehen:</u> *Tischtennis *Darts *Air Hockey
19.45 Uhr	<u>im Hotelkino:</u> Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels (Action-Abenteuer, ca. 117 Minuten)

## Donnerstag, 28. Mai 2026

08.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>
09.00 Uhr	<b>Atem &amp; Haltung</b>
10.00 Uhr	<b>Trainerbetreuung – Info Fitness im Fitnessstudio</b> (ab 15 Jahren)
10.00 Uhr	<b>Geführte Rundwanderung mit Herrn Dr. Axel Zitka „Angertal – Gadaunerer Hochalmen – Thaler-Mahder-Hütte – Angertal“</b> <b>ACHTUNG:</b> nur für Wanderer mit guter Kondition – knöchelhohe Bergschuhe erforderlich – keine Turnschuhe)
11.00 Uhr	<b>E-Bike-Tour zur Prossauhütte mit Florian Zitka</b> (gegen Gebühr)
15.50 Uhr	<b>Natur Pur &amp; Körper in Balance</b>
20.00 Uhr	<u>im Hotelkino:</u> Save the last dance (Tanzfilm, ca. 108 Minuten)

## Freitag, 29. Mai 2026

10.00 Uhr	<b>Pilates Express</b>
11.00 Uhr	<b>Almwanderung mit Frau Renate Zitka zur Fundner Heimalm</b>
14.00 Uhr	<b>Beachvolleyball-Turnier</b>
15.00 Uhr	<b>Yogalates</b>
16.00 Uhr	<b>Atem-Meditation</b>
20.00 Uhr	<u>im Hotelkino:</u> Alles steht Kopf 2 (Kinderfilm, ca. 96 Minuten)