Programm-Ideen im Sportzentrum Kerenzerberg

(für Übernachtungsgäste) ohne Begleitung

ORIENTIERUNGSLAUF – Zeitaufwand kurz: ca. 30 Minuten, Lang: ca. 45 Minuten

Auf dem Gelände des Sportzentrums ist eine Orientierungslauf Anlage mit div. Kontrollpunkten installiert. Die Ausdauersportart aus dem hohen Norden verbindet Denken und Laufen zu einer ganzheitlichen Herausforderung. In möglichst kurzer Zeit wird mithilfe des Kartenmaterials die festgelegte Postenreihenfolge angelaufen. Sportident® E-Sticks bieten eine präzise Zeitnahme.
Kosten: Das Discgolf-Material kann kostenlos am Empfang bezogen werden

Discgolf – Zeitaufwand ca. 1 Stunde

Die Discgolf-Körbe sind über die gesamte Sportzentrum Kerenzerberg Aussenanlage verteilt. Fürs Kennenlernen unserer Anlagen bietet dieser Parcours zum Beispiel ein guter Start in ihr Trainingslager.
Kosten: Das Discgolf-Material kann kostenlos am Empfang bezogen werden.

DenkWeg

Gehzeit Denk-Schlaufe: 45 bis 60 Minuten | Achtsamkeits-Schlaufe: 30 bis 45 Minuten
Ganzer DenkWeg: rund 90 Minuten

Rundwanderung zum Talalpsee

Sportzentrum – Sunnberg – Talalpsee – Gschwänder – Sportzentrum
7.25 km 518 m Auf- und Abstieg ca. 2h40
Sportzentrum – Gschwänder -Talalpsee – Habergschwend – Bannwald – Sportzentrum
10.5 km 667 m Auf- und Abstieg ca. 3h30

Helsana Nordic Walking Trail

Kerenzerberg blau 1.8 km – 25 hm | Kerenzerberg grün 2.5 km – 50 hm |
Kerenzerberg gelb 7.8 km – 280 hm

Sportmöglichkeiten (gemeinsame Nutzung aller Hausgäste)

Hallenbad	17.00 bis 18.00 Uhr (ausserhalb dieser Zeit beim Empfang nachfragen)
Kraftraum	07.00 bis 22.00 Uhr
Freizeitraum	08.00 bis 23.00 Uhr

Zugang für Hallenbad und Kraftraum für unter 16-jährige nur in Begleitung der Kursleitung.