



Sport- und Kulturprogramm

5. Sonnenseespiele Naturistenlauf

Schirmherrschaft: Sieglinde Ivo – INF Ehrenpräsidentin

Sonntag - 30.08.2026

ab 7.30 Uhr

Brötchen- und Frühstückservice

(Bitte vorab in der Gastro bestellen)

9.00 Uhr

Laufen, Walking & Nordic Walking - für alle

9.00 Uhr

Hockergymnastik - es tut bestimmt nicht weh

10.00 Uhr

Sonntagsfitness - jeder kann mitmachen

11.00 Uhr

Ringtennis - Tennis in einer ganz anderen Form

11.00 Uhr

Sportabzeichen - für klein und groß

14.00 Uhr

Saunaaufguss - Entspannung pur

15.00 Uhr

Pétanque - für Einsteiger und Profis

17.00 Uhr

Programmvorstellung Sonnenseespiele

Treffpunkt:

Sonnensee-Terrasse

Auf der Landzunge

Sonnensee-Terrasse

Leichtathletikanlage

Ringtennisanlage

Leichtathletikanlage

Sauna „Carpe Diem“

Pétanqueanlage

Sonnensee-Terrasse

Montag - 31.08.2026

ab 7.30 Uhr

Brötchen- und Frühstückservice

(Bitte vorab in der Gastro bestellen)

9.00 Uhr

Laufen, Walking & Nordic Walking - für alle

9.00 Uhr

Paradieslaufen® - die einfachere Art des Laufens

10.00 Uhr

Sonnengruß am Sonnensee - Spannung pur

11.00 Uhr

Fitness mit dem Flexibar - für Beginner und Profis

(Flexibars sind vorhanden)

11.30 Uhr

Pétanque - für Einsteiger

15.00 Uhr

Kraulen - für Anfänger

15.00 Uhr

Pétanque - für Einsteiger und Profis

17.00 Uhr

Teestunde - ein kleines Bisschen Achtsamkeit

(Becher, Tee und heißes Wasser sind vorhanden)

18.30 Uhr

Wassergymnastik

Treffpunkt:

Sonnensee-Terrasse

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Leichtathletikanlage

Pétanqueanlage

Schwimmstadion

Pétanqueanlage

Saunagarten

Schwimmstadion

Dienstag - 01.09.2026

ab 7.30 Uhr

Brötchen- und Frühstückservice

(Bitte vorab in der Gastro bestellen)

9.00 Uhr

Laufen, Walking & Nordic Walking - für alle

9.00 Uhr

Paradieslaufen® - die einfachere Art des Laufens

10.00 Uhr

Kung FU - für NaturistInnen, ohne Körperkontakt

11.00 Uhr

Gymnastik - Fit for fun (Isomatten sind vorhanden)

12.00 Uhr

Hula Hoop - ihr seid alle herzlich willkommen

(Die Reifen sind vorhanden)

15.00 Uhr

Pétanque - für Einsteiger und Profis

15.00 Uhr

Sportabzeichen - für klein und groß

16.00 Uhr

Outdoorspiele - Geschicklichkeit zählt

19.00 Uhr

Kreativer Tanz - warm up für die Nacktparty

19.30 Uhr

Nacktparty im Zelt - Tanzspaß pur!

Treffpunkt:

Sonnensee-Terrasse

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Pétanqueanlage

Leichtathletikanlage

Saunagarten

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge



Sport- und Kulturprogramm

5. Sonnenseespiele Naturistenlauf

Mittwoch - 02.09.2026

ab 7.30 Uhr

Brötchen- und Frühstückservice

(Bitte vorab in der Gastro bestellen)

9.00 Uhr

Laufen, Walking, Nordic Walking - für alle

9.00 Uhr

Paradieslaufen® - die einfachere Art des Laufens

10.00 Uhr

Sonnengruß am Sonnensee

12.00 Uhr

Eine Art von Qi Gong - die innere Mitte im Blick

14.00 Uhr

Grüße vom Sonnensee - Handlettering

15.00 Uhr

Pétanque - für Einsteiger und Profis

15.00 Uhr

Volleyball - Baggern und Pritschen für jedermann

15.00 Uhr

Wildkräutersammlung - Leckeres aus der Natur

16.00 Uhr

Fantasiereise mit der Klangschale – „Freude im Kopf und Glück in der Hand“ - Anmeldung Rezi

16.00 Uhr

Tischtennisturnier – jetzt ist Talent gefragt

17.00 Uhr

Nordic Walking - lernen von den Profis

18.00 Uhr

Faustball - für Einsteiger und Profis

19.00 Uhr

Saunaaufguss - mit Erzählungen

Treffpunkt:

Sonnensee-Terrasse

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Pétanqueanlage

Beachvolleyballanlage

Rezeption

Sauna „Carpe Diem“
(max. 6 Personen)

Multifunktionszelt

Vereinsheim

Auf dem Sportplatz

Sauna „Carpe Diem“

Donnerstag - 03.09.2026

ab 7.30 Uhr

Brötchen- und Frühstückservice

(Bitte vorab in der Gastro bestellen)

9.00 Uhr

Laufen, Walking, Nordic Walking - für alle

9.00 Uhr

Paradieslaufen® - die einfachere Art des Laufens

10.00 Uhr

Kung FU - für NaturistInnen, ohne Körperkontakt

11.00 Uhr

Gymnastik – Fit for fun (Isomatten sind vorhanden)

14.00 Uhr

Fahrradtour - eine moderate Strecke mit Idylle

15.00 Uhr

Bodypainting - Kreativität ist gefragt

15.00 Uhr

Pétanque - für Einsteiger und Profis

15.00 Uhr

Sportabzeichen - für klein und groß

16.00 Uhr

Linedance à la Sonnensee - für alle NaturistInnen

16.00 Uhr

Slackline - für Anfänger

17.00 Uhr

Teestunde - ein kleines Bisschen Achtsamkeit

(Becher, Tee und heißes Wasser sind vorhanden)

17.15 Uhr

Obstbaumführung - Wissenswertes leicht erklärt

19.00 Uhr

Märchenerzählung - Enthüllungen im Märchen

Treffpunkt:

Sonnensee-Terrasse

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge

Rezeption

Auf der Landzunge

Pétanqueanlage

Leichtathletikanlage

Auf der Landzunge

Sonnensee-Terrasse

Saunagarten

Sonnensee-Terrasse

Auf der Landzunge

Freitag - 04.09.2026 (Teil 1)

ab 7.30 Uhr

Brötchen- und Frühstückservice

(Bitte vorab in der Gastro bestellen)

9.00 Uhr

Laufen, Walking, Nordic Walking - für alle

9.00 Uhr

Paradieslaufen® - die einfachere Art des Laufens

Treffpunkt:

Sonnensee-Terrasse

Auf der Landzunge

Auf der Landzunge



Sport- und Kulturprogramm

5. Sonnenseespiele Naturistenlauf

Freitag - 04.09.2026 (Teil 2)

- 11.00 Uhr** **Fitness mit dem Flexibar** – für Beginner und Profis
(Flexibars sind vorhanden)
- 12.00 Uhr** **Hula Hoop** – ihr seid alle herzlich willkommen
(Die Reifen sind vorhanden)
- 13.00 Uhr** **Eine Art von Qi Gong** - die innere Mitte im Blick
- 15.00 Uhr** **Kraulen** - für Anfänger
- 15.00 Uhr** **Pétanque** – für Einsteiger und Profis
- 15.00 Uhr** **Volleyball** - Baggern und Pritschen für jedermann
- 15.00 Uhr** **Fantasiereise mit der Klangschale** – „Freude im Kopf und Glück in der Hand“ - Anmeldung Rezi
- 16.00 Uhr** **Outdoorspiele** – Geschicklichkeit zählt
- 17.45 Uhr** **Stand-up paddling Regatta - Start: 18.00 Uhr**
- 19.00 Uhr** **Lesung** – „Der goldene Vogel“
- 19.00 Uhr** **Kennenlernen der Strecke** - für frisch angereiste

Treffpunkt:

- Leichtathletikanlage
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Schwimmstadion
- Pétanqueanlage
- Beachvolleyballanlage
- Sauna „Carpe Diem“
(max. 6 Personen)
- Saunagarten
- Am Schwimmstadion
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge

Samstag - 05.09.2026

- ab 7.30 Uhr** **Brötchen- und Frühstückservice**
(Bitte vorab in der Gastro bestellen)
- 9.00 Uhr** **Nachmeldung für die Läufe bis 10.00 Uhr**
- 9.00 Uhr** **Startnummern und Transponder**
- 11.00 Uhr** **500 m Kids**
- 11.10 Uhr** **800 m Kids**
- 11.30 Uhr** **2.500 m Laufen, Walking, Nordic Walking**
- 11.30 Uhr** **5.000 m Laufen, Walking**
- 12.20 Uhr** **5.000 m Nordic Walking**
- 12.20 Uhr** **7.500 m Nordic Walking**
- 12.20 Uhr** **10.000 m Laufen**
- 15.00 Uhr** **Pétanque** – für Einsteiger und Profis
- 17.00 Uhr** **Singen** - jeder kann mitmachen
- 18.00 Uhr** **Siegerehrung** - jeder Lauf zählt
- 20.00 Uhr** **Party** - bei hoffentlich schönstem Wetter

Treffpunkt:

- Sonnensee-Terrasse
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Auf der Landzunge
- Pétanqueanlage
- Auf der Landzunge
- Sonnensee-Terrasse
- Sonnensee-Terrasse

Sonntag - 06.09.2026

- ab 7.30 Uhr** **Brötchen- und Frühstückservice**
(Bitte vorab in der Gastro bestellen)
- 9.00 Uhr** **Laufen, Walking, Nordic Walking** - für alle
- 9.00 Uhr** **Hockergymnastik** - es tut bestimmt nicht weh
- 10.00 Uhr** **Sonntagsfitness** - jeder kann mitmachen
- 11.45 Uhr** **Luma-Cup Anmeldung - Start: 12.00 Uhr**
- 14.00 Uhr** **Saunaaufguss** - Entspannung pur
- 15.00 Uhr** **Pétanque** - für Einsteiger und Profis

Treffpunkt:

- Sonnensee-Terrasse
- Auf der Landzunge
- Sonnensee-Terrasse
- Leichtathletikanlage
- Auf der Landzunge
- Sauna „Carpe Diem“
- Pétanqueanlage