

## Zeitblöcke



### Früher Vogel

Morgenstund hat Gold im Mund. Für Erwachsene und Senioren liegt der Fokus in den ersten Tagesstunden auf Gesundheit und Entspannung. Kinder können sich mit Aktivitäten zum Thema Schnelligkeit und Spass vergnügen.



### Spätzünder

Ausgeschlafen und voller Tatendrang kann der Tag mit einem aktiven Programm beginnen. Erwachsene können sich im Aqua Fit auspowern oder einfach die Sonne geniessen. Bei den Kindern dreht sich alles um Spiel und Action. Ob während des Spielnachmittages oder in der Kinderanimation – wir lassen Kinderaugen glänzen.



### After-Work-Springer

Für alle, die sich nach der Arbeit noch etwas gönnen möchten. Erwachsene geniessen nach einer Abkühlung im kalten Nass ein kühles Getränk in unserer Outdoor Lounge.



### Nachtfalter

Lassen Sie sich mit einem Sommernachtsmenü auf der schönen Terrasse des Sportrestaurants verwöhnen. Details zum Menü finden Sie unter [sportanlagenchur.ch/sportrestaurant](https://sportanlagenchur.ch/sportrestaurant).  
(Reservation erforderlich unter 081 284 74 52)




Outdoor  
Lounge mit  
Bar täglich  
ab 16 Uhr

## Es sind Erlebniswochen im Freibad Obere Au

Unser vielfältiges Programm für die ganze Familie lässt keine Wünsche offen. Geniessen Sie ein kühles Getränk in unserer gemütlichen Outdoor Lounge während sich Ihre Kinder in der Kinderanimation vergnügen. Für ein Gefühl wie in Ihrem Lieblings-Ferienclub – nur noch besser, nämlich in der Heimat.

Tauchen Sie ein und lassen Sie sich bewegen.  
Ihr Erlebnisommer 2021



 Sport- und  
Eventanlagen Chur



### Kontakt und Informationen

+41 (0) 81 254 42 88  
[sportanlagen@chur.ch](mailto:sportanlagen@chur.ch)  
[sportanlagenchur.ch/erlebniswelt](https://sportanlagenchur.ch/erlebniswelt)

Erlebniswochen 2021  
Tauchen Sie ein und  
lassen Sie sich bewegen!

26. Juni bis 15. August 2021



## Programm\*

### Mittwoch bis Sonntag

#### Früher Vogel

ab 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 – 09:30 Uhr	Aqua Jogging
09:30 – 10:00 Uhr	Rutsch-Wettbewerb
10:15 – 11:00 Uhr	Bewegungsangebot
11:15 – 12:00 Uhr	Kinderanimation

#### Spätzünder

14:00 – 14:45 Uhr	Aqua Fit
15:00 – 17:00 Uhr	Spielnachmittag

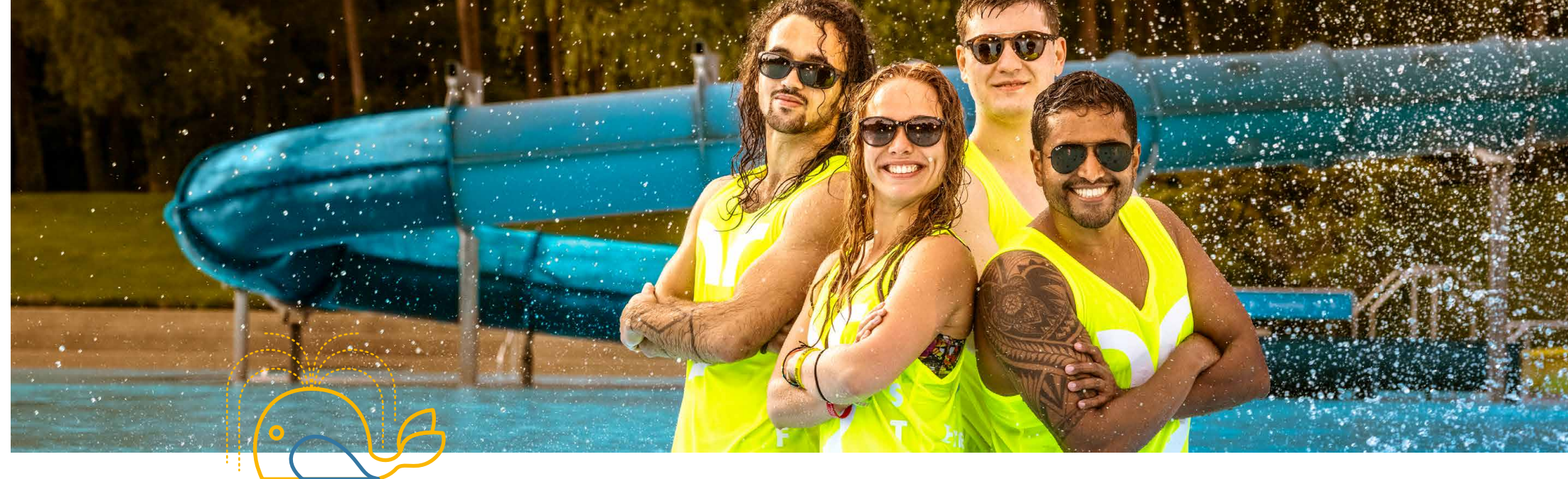
#### After-Work-Springer

17:15 – 18:00 Uhr	Aqua Fit
18:15 – 19:15 Uhr	Bewegungsangebot

#### Nachtfalter

18:30 – 20:00 Uhr	Sommernachtsmenü
-------------------	------------------

\* Änderungen vorbehalten



#### Aqua Fit

Ob Fitnessbewegungen oder Tanzelemente im Wasser: Aqua Fit macht Gross und Klein Spass und hält fit. Durch einfache Schrittabfolgen, die häufig wiederholt werden, ist es für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Ort: Action Zone**

## Erwachsene und Senioren

#### Aqua Jogging

Geführtes Jogging im Wasser. Material kann an der Kasse gemietet werden.

**Ort: Schwimmerbecken**

#### Frühstück

Der optimale Start in den Tag. Wählen Sie aus verschiedenen Paketen Ihr leckeres Frühstück. (ohne Voranmeldung)

**Ort: Sportrestaurant Obere Au**

#### Bewegungsangebot

Ob Yoga, Bauchtraining, Tischtennis oder Fussballturnier – wir halten Sie gesund und vitalisiert.

**Ort: Waldpodest, Grüne Zone**

#### Sommernachtsmenü

Für den perfekten Tagesabschluss serviert Ihnen das Team vom Sportrestaurant das Sommernachtsmenü. (Reservation erforderlich unter 081 284 74 52)

**Ort: Sportrestaurant Obere Au**

## Kinder und Jugendliche

#### Rutsch-Wettbewerb

Hier geht es um Action, Schnelligkeit und eine gute Taktik. Rutsche von der blauen Röhrenrutsche. Bist du der oder die Schnellste des Tages, kommst du auf die Best-of-Liste. Der oder die Wochensieger\*in bekommt jeweils am Sonntag ein kleines Geschenk.

**Übrigens:** Am letzten Ferientag findet die Siegerehrung der besten drei Rutscher\*innen der ganzen Sommer-Erlebniswochen statt.

**Ort: Rutschbahn bei Lernschwimmbecken, Action Zone**

#### Kinderanimation

Unser Animationsteam führt Ihre Kinder durch Spiel und Spass am und im Wasser. Ob Wasser-, Wiesenspiele oder Kindertanzen – wir bringen Kinderaugen zum Glänzen.

**Ort: Lernschwimmbecken, Action Zone oder auf der Wiese**

#### Spielnachmittag

Die Kinder geniessen eine actionreiche Zeit mit ausgewählten Spielutensilien. Dazu können sie jeweils ihre Lieblingslieder wünschen.

**Ort: Lernschwimmbecken, Action Zone**

