

SPORTWOCHE „ALLGÄU AKTIV“ vom 13.07.26-18.07.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Yogaflow am Morgen mit Blick in die Berge (bei trockenem Wetter)	Körperanalyse	Energiearbeit mit Weitblick	Körperanalyse	
09.00 - 09.45	Fit Mix	Bewegt in die Woche	Step-Workout	„Aktiv Walking“ Treffpunkt Lobby	Bewegt Mobilisiert und Motiviert	Body Fit	Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Vinyasa Yoga	Yoga Twists für Leichtigkeit	Beckenbodentraining	Hatha Yoga	Faszientraining mit Rolle & Ball	Sanftes Yoga	Pilates für den Rücken
11.55 – 12.20	Meditation	Atem Flow auf der Außen Plattform	Klangentspannung	Phantasiereise	Klangmeditation im Freien	Progressive Muskelentspannung	Traumreise
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Ausflug zum Alpsee SUP oder Tretboot SUP Verleih 12,- /Stunde Tretboot ab 14,- /Stunde	Geführte Wanderung	Elemente-Baden	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung zur Sommerrodelbahn ans Hündle (Einzelfahrt Erwachsene ab 16. Jahren 8,20€/ Kinder 7,20€)	Geführte Wanderung
10.00			Große Wanderung		E-Bike Tour (35 € Leihgebühr)		

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

Es können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind leider nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.