

SPORTPLAN vom 06.06.26-12.06.26

| Uhrzeit | Samstag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 | | Körperanalyse | | Körperanalyse | | Körperanalyse |
| 08.30 – 08.55 | | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | |
| 09.00 – 9.45 | Zirkeltraining | Energiearbeit | Wirbelsäulengymnastik | Drums Alive | Fit Mix | Thera Band Training |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Flow | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Flow | Aqua Fitness |
| 10.45 – 11.45 | Sanftes Rückentraining | Hatha Yoga | Yoga Sanft | Mit Pilates zu mehr Stabilität | Yoga für die Balance | Yogilates |
| 11.55 – 12.20 | Klangentspannung | Atemübungen für mehr Gelassenheit | Autogenes Training „Körperreise“ | „Roll dich Frei“ Faszientraining | Tiefenentspannung | Entspannung |
| 12.25 | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 13.30 – 16.30 | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Elemente-Baden | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung |
| 10.00 | | | | | 10.00 Uhr 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 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.