

# SPORTPLAN 06.09. – 12.09.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 09.30	Nordic Walking					
09.00 – 09.45		Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch Beine Po	Gleichgewichtstraining	Cardio Yoga	Hantel Fitness
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Sanfte Mobilisierung	Yoga -Balance-	Detox Yoga	Pilates	Faszienflow mit Tiefenentspannung	Wirbelsäulengymnastik
11.55 – 12.25	Entspannungsreise	Klangentspannung	Körperreise	Progressive Muskelentspannung	Klangentspannung	Traumreise
12.30 – 12.45		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	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowler-Treff	Geführte Wanderung
10.00				E-Bike-Tour (35 € Leihgebühr)		08.15Uhr Wanderung zur Viehscheid

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.