

SPORTPLAN 07.02. – 13.02.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 – 9.45	Fit Mix	Starte bewegt in die Woche	Kraft & Ausdauer	Drums Alive	Fitness mit dem Thera Band	Energiearbeit und Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Isometrisches Training		Indoorcycling	Einweisung an den Fitnessgeräten
10.45 – 11.45	Vinyasa Yoga	Yoga für die Wirbelsäule	Yoga- „Hands on“ Korrektur & Unterstützung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Sanftes Yoga	Sanfte Mobilisierung
11.55 – 12.25	Stretch & Relax	Atemtraining	Autogenes Training	Phantasiereise	Klangreise	Traumreise
12.30 – 12.45		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 Glühweintreff	Geführte Wanderung

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.