

# SPORTPLAN 07.03. – 13.03.2026

| Uhrzeit       | Samstag                                 | Sonntag                                      | Montag                                                | Dienstag                         | Mittwoch                         | Donnerstag                       | Freitag                          |
|---------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 | Einweisung an den Fitnessgeräten        |                                              | Körperanalyse                                         |                                  | Körperanalyse                    |                                  | Körperanalyse                    |
| 08.30 – 08.55 | 08.45 Uhr Vital Start mit Markus Mutter |                                              | Einweisung an den Fitnessgeräten                      | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                  |
| 09.00 – 9.45  |                                         | 09.30 Uhr Vital Start mit Markus Mutter      | Energievoll in die Woche                              | Fitness mit dem Thera Band       | Drums Alive                      | Step by Step Kraft und Ausdauer  | Übungen mit dem Gymnastikball    |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness                            |                                              | Aqua Fitness                                          | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                     |
| 10.00 – 10.30 |                                         |                                              |                                                       | Hantelfitness                    |                                  | Indoorcycling                    |                                  |
| 10.45 – 11.45 | Yoga für die Faszien                    |                                              | Yoga für Deine Balance                                | Hatha Yoga                       | Pilates                          | Yoga Flow                        | Detox Yoga                       |
| 11.55 – 12.25 | Traumreise mit sanften Klängen          |                                              | Entspannung                                           | Klangentspannung                 | Autogenes Training               | Phantasiereise                   | Atem-Entspannung                 |
| 12.30 – 12.55 | 12.30 – 13.30 Water Flow                |                                              | 13.30 – 14.30 Water Flow                              |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 13.30 – 16.30 | 14.00 Uhr Geführte Wanderung            |                                              | Geführte Wanderung                                    | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung               |
|               |                                         | 16.00 – 18.00 Uhr Fire & Ice im Saunabereich | 17.00 Uhr Vortrag: Nachhaltigkeit von Innen und Außen |                                  |                                  |                                  |                                  |

|      |           |             |             |         |
|------|-----------|-------------|-------------|---------|
| Pool | Gymnastik | Fitnesswelt | Tagungsraum | 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.