

# SPORTPLAN vom 08.08.26-14.08.26

| Uhrzeit       | Samstag                                     | Montag                           | Dienstag                                    | Mittwoch                         | Donnerstag                                  | Freitag                          |
|---------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    |
| 09.00 - 09.45 | Body Fit                                    | Funktionelles Körpertraining     | Training mit dem Gymnastikball              | Drums Alive                      | Zirkeltraining                              | Bauch Beine Po                   |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     |
| 10.45         | Detox Yoga                                  | Flex & Stretch                   | Hatha Yoga                                  | Faszientraining                  | Yoga meets Pilates                          | Yoga Flow                        |
| 11.55 – 12.20 | Klangentspannung                            |                                  | Traumreise                                  | Progressive Muskelentspannung    | Atemführung für mehr Ruhe                   | Soundhealing                     |
| 12.30         |                                             | 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                          | Elemente-Baden                   | Geführte Wanderung                          | 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 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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.