

# SPORTPLAN 10.01. – 16.01.2026

| Uhrzeit       | Samstag                          | Montag                               | Dienstag                         | Mittwoch                         | Donnerstag                           | Freitag                          |
|---------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 |                                  | Körperanalyse                        |                                  | Körperanalyse                    |                                      | Körperanalyse                    |
| 08.30 – 8.55  | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                      | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten     |                                  |
| 09.00 – 9.45  | Hantelfitness                    | Starte mit Flexibilität in die Woche | Kraft & Ausdauer                 | Drums Alive                      | Energiearbeit und Kraft              | Dance Fitness                    |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                         | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                         | Aqua Fitness                     |
| 10.45 – 11.45 | Sanfte Mobilisierung             | Yoga für die Wirbelsäule             | Mindful Motion                   | Faszientraining mit Rolle & Ball | Sanfter Yoga Flow                    | Pilates                          |
| 11.55 – 12.25 | Phantasiereise                   | Atemtraining                         | Autogenes Training               | Stretch & Relax                  | Klangreise                           | Traumreise                       |
| 12.30 – 12.45 |                                  | 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 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.