

# SPORTPLAN 13.12. – 19.12.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 8.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Hantelfitness	„Mobility & Power für die neue Woche“	Bauch, Beine, Po	Kraft & Flexibilität mit dem Thera Band	Drums Alive	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Sanfte Mobilisierung für den Körper	Yogilates	Yoga für Alle	Yoga für eine starke Mitte	Energy Flow	Yoga für mehr Balance
11.55 – 12.25	Traumreise	Autogenes Training	Klangreise	Atemtraining	Entspannung mit Klang	Progressive Muskelentspannung
12.25 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	14.00 – 14.30 Uhr Sanfte Mobilisierung für den Körper	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	15.00 Uhr Eisstockschießen & Glühweinumtrunk auf unserer Wintergarten-Terrasse	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 witterfeste 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.