

SPORTPLAN 14.03. – 20.03.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.55	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Ausdauer & Kraft	Energiearbeit & Kraft	Body Fit	Drums Alive	Faszien Flow	Training mit dem Thera Band
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Yoga im Wellnessbecken	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Sanfte Mobilisierung und Dehnung	Sanfte Yoga Flows	Klangyogastunde mit Jacky & Melanie	Yoga & Pilates	Yoga & Ayurveda: Körperrituale zur Energisierung & Reinigung	Sanftes Yoga mit Ayurvedischen Ölen
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Stretch & Relax		Faszientraining mit Rolle & Ball	Klangentspannung	Atemarbeit
12.00			Ayurvedischer Kochkurs	Ayurveda Vortrag		
12.25		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	Geführte Wanderung zum Artemisia
17.00			Sauna Klangaufguss mit ayurvedischen Düften	Ayurveda Workshop	Restoratives Yoga am Abend	Sauna Ritual

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Tagungsraum/Restaurant	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.