

SPORTPLAN 19.07. – 25.07.2025

| Uhrzeit | Samstag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 08.00 – 08.30 | | Körperanalyse | Sanfte Mobilisierung am Morgen | Körperanalyse | Guten Morgen Flow | Körperanalyse |
| 08.30 – 08.50 | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | |
| 09.00 – 09.45 | Pilates für mehr Power | Herzlich Willkommen Gymnastik | Zirkeltraining | Drums Alive | Fit mit dem Step | Body Fit |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.45 – 11.45 | Faszientraining | Yoga Flow | Yoga für den Rücken | Pilates Sanft | Yoga für die Hüfte | Yoga - Pilates - Mix |
| 11.55 – 12.25 | Traumreise | Entspannungsgymnastik | Autogenes Training | Phantasiereise | Klangentspannung | Tiefenentspannung |
| 12.30 – 12.45 | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | |
| 13.30 – 16.30 | 12.30 Uhr Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung |
| 10.00 | E-Mountainbike-Tour (35 € Leihgebühr) | | | E-Mountainbike-Tour (35 € Leihgebühr) | Wanderausflug | |

| | | | |
|------|-----------|-------------|---------|
| 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.