

SPORTPLAN 20.12. – 26.12.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
08.30 – 8.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Dance Fitness	Starte mit Flexibilität in die Woche	Workout mit dem Gymnastikball	Drums Alive meets Christmas	Step-Workout	Hantelfitness
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Pilates	Yoga für die Wirbelsäule	Detox Yoga	Yoga „Herzöffnung“	Faszienflow	Mobilität für den ganzen Körper (45 Minuten)
11.55 – 12.25	Phantasiereise	Atemtraining	Progressive Muskelentspannung	Entspannung	Klänge zum Entspannen	
12.25 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten				
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Glühweintreff	12.00 Uhr 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.