

SPORTPLAN 27.12. – 02.01.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
08.30 – 8.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten			
09.00 – 9.45	High Intensiv Intervall Training	Starte aktiv in die Woche	Bauch-Beine-Po	Drums Alive		Rückenfit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness		Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für die Balance	Sanfte Yoga Flows (45 Minuten)	Hatha Yoga	Yoga „Neubeginn“		Pilates
11.55 – 12.25	Atmen & Relaxen		Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung mit Klängen		Traumreise
12.25 – 12.45						
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	12.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Neujahrs Wanderung	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.