

SPORTPLAN 28.02. – 06.03.2026

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	Drums Alive	Stark bewegt in die neue Woche	Energie & Kraft	Dance Fitness	Fitness mit dem Thera Band	Ausdauert und Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Power für den Bauch		Indoorcycling	
10.45 – 11.45	Pilates	Yoga für die Wirbelsäule	Sanftes Yoga zum Entgiften	Faszientraining mit Rolle & Ball	Wirbelsäulengymnastik	Hatha Yoga
11.55 – 12.25	Traumreise	Atemtraining	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung	Klangreise	Phantasiereise
12.30 – 12.55		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		14.00-16.00 Fire & Ice (Sauna/Kältebecken)
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
17.00 – 18.00					Vortrag: Deep Dive & Functional Breathing	Tiefen Ruhe

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Tagungsraum	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.