

# SPORTPLAN 30.08. – 05.09.2025

| Uhrzeit       | Samstag                          | Montag                           | Dienstag                         | Mittwoch                           | Donnerstag                       | Freitag                          |
|---------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 |                                  | Körperanalyse                    |                                  | Körperanalyse                      |                                  | Körperanalyse                    |
| 08.30 – 08.50 | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                    | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                  |
| 09.00 – 09.45 | Ganzkörpertraining               | Herzlich Willkommen<br>Gymnastik | Step - Training                  | Drums Alive                        | Body Fit                         | Kraft und Ausdauer               |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                       | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                     |
| 10.45 – 11.45 | Yoga für die Hüfte               | Detox Yoga                       | Hatha Yoga                       | Pilates                            | Yoga Flow                        | Sanftes Rückentraining           |
| 11.55 – 12.25 | Progressive Muskelentspannung    | Tiefenentspannung                | Traumreise mit sanften Klängen   | Faszientraining mit Rolle und Ball | Stretch & Relax                  | Autogenes Training               |
| 12.30 – 12.45 |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten   |                                  | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 13.30 – 16.30 | 13.00 Uhr<br>Geführte Wanderung  | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung                 | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung               |
|               |                                  |                                  |                                  |                                    |                                  |                                  |
| 10.00         |                                  |                                  |                                  | E-Bike-Tour<br>(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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.