

SPORTPLAN 31.01. – 06.02.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	08.00 Kundalini Yoga am Morgen „Energien wecken“	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse		Körperanalyse
09.00 – 9.45	Körper in Bestform	Starte energievoll in die Woche	Zirkeltraining für den Wintersportler	Drums Alive	Skigymnastik	Mobilisierung & Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Energiearbeit		Total Body „Tabata“	
10.45 – 11.45	Selbstfürsorge im Winter „Sanftes Yoga & Atemkraft“	Mobilisierung für mehr Flexibilität	Detox Reihe Yoga zum Entgiften	Mit Pilates zu mehr Stabilität	Yoga für die Faszien	Vinyasa Yoga
11.55 – 12.25	Phantasiereise	Autogenes Training	Klangentspannung	Faszientraining	Tiefenentspannung	Progressive Muskelentspannung
12.30 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Glühweintreff	Geführte Wanderung
08.00 Skisafari		Mellau/Damüls mit Claudia	Grasgehren mit Marius Levinger	08.30 Hündle o. Imberg mit Marius Levinger	Lech/Warth mit Marius Levinger	Kleinwalsertal mit Claudia

Pool

Gymnastik

Fitnesswelt

Outdoor

Bitte melden Sie sich für **die Skiausflüge** bereits vor Anreise an – spätestens bis 12.00 Uhr am Vortag. Bitte tragen Sie sich in der Liste an der Rezeption ein. Mindestteilnehmer 3 Personen. Sie bringen die nötige Sicherheit mit, um rote Pisten entspannt zu bewältigen.

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.