

SPORTPLAN „DURCHSTARTEN INS NEUE JAHR“

19.01. – 24.01.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse	
08.30 – 08.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
09.00 – 09.45	„Stark ins Jahr“ Functional Training	„Kraft & Ausdauer“ Zirkeltraining	„Befreiungsschlag“ Drums Alive	„Fit Together“ Gemeinsam mehr Motivation	„Stark und Beweglich“ Power Yoga	„Power & Balance“ Kraft trifft Stretching
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		„Fit in 30 Minuten“ Routinen für den Alltag	Indoorcycling	HIIT Bauch & Rückenkraft	„Fit in 30 Minuten“ Routine für den Alltag	
10.45 – 11.45	„Mindful Motion“ Achtsam Bewegen	„Neues Jahr, neue Energie“ -Yoga-	Kraftvoller Körper mit Pilates	Entgifte mit Detox Yoga	„Outdoor Fitness“ Frisch und Bewegt	Yoga für Dein Durchhaltevermögen
11.00 – 11.45			Vortrag: „Ayurveda und individuelle Fitness“			
11.55 – 12.20	Tiefenentspannung	Geführte Meditation	Phantasiereise	Achtsamkeit in Bewegung	Tiefenentspannung mit sanften Klängen	Phantasiereise
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	„Walk & Talk“ Spaziergang ins neue Jahr	„Weitblick“ Schneeschuhwandern mit Aussicht	Geführte Wanderung	„Raus aus dem Trott“ Geführte Wanderung	Geführte Wanderung „Schritt für Schritt zum Tagesziel“	Geführte Wanderung
15.00			Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop			

Pool	Gymnastik	Restaurant	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 leider 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.