

# SPORTWOCHE „KLAMM-HEIMLICH“

04.05. – 09.05.2026

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		Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	„Aktiv in die Woche“ Gelenkmobilisierung	Funktionale Fitness mit dem Theraband	Drums Alive	Bein & Gesäßtraining	Body Fit	Faszien Training
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Balance Yoga	Hatha Yoga	Pilates „Koordination & Konzentration“	Yoga Sanft	Training mit dem Balance Kissen	Rückenfit
11.55 – 12.20	Atemtraining für mehr Energie	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung	Geführte Meditation	Stretch & Relax	Entspannung mit Klang
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten			
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung		13.00 Uhr Geführte Wanderung durch die Hausbachklamm	
10.00	Wanderung durch den Quelltuff bei Lingenau	Durch den urigen Wildbachtobel ins höchste Dorf Deutschlands	E-Bike Tour zur Engelochschlucht	09.30 Uhr Rappenlochschlucht bei Dornbirn		11.00 Uhr Breitachklamm

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 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.