

# SPORTPLAN „KLANGWOCHE“

13.10. – 18.10.2025

| Uhrzeit       | Montag                              | Dienstag                            | Mittwoch                                       | Donnerstag                          | Freitag                                  | Samstag                          |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
| 08.00 – 8.30  | 8.15 Uhr<br>Körperanalyse           | Aqua-Floating mit<br>Klangschale    | 8.15 Uhr<br>Körperanalyse                      | Aqua-Floating mit<br>Klangschale    | 8.15 Uhr<br>Körperanalyse                |                                  |
| 09.00 – 9.45  | Herzliche Willkommen<br>Gymnastik   | Drums Alive & Kraft                 | Dance Flow                                     | Beweglichkeitstraining              | Drums Alive                              | Hantelfitness in der Früh        |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness                        | Aqua Fitness                        | Aqua Fitness                                   | Aqua Fitness                        | Aqua Fitness                             | Aqua Fitness                     |
| 10.45 – 11.45 | Yoga Flows                          | Somatic Yin Yoga                    | Pilates mit sanften<br>Klängen<br>(45 Minuten) | Nada Yoga<br>(60 Minuten)           | Klang-Yoga mit Melanie<br>und Jacqueline | Rückenmobilisierung              |
| 11.55 – 12.20 | Klangreise durch die<br>Chakren     | Soundhealing                        | Autogenes Training                             | Klangschalen-<br>Entspannung        | Stretch & Relax mit<br>sanften Klängen   | Traumreise                       |
| 12.25 – 12.50 | Einweisung an den<br>Fitnessgeräten | Einweisung an den<br>Fitnessgeräten | Einweisung an den<br>Fitnessgeräten            | Einweisung an den<br>Fitnessgeräten | Einweisung an den<br>Fitnessgeräten      |                                  |
| 13.30 – 16.30 | Geführte Wanderung                  | Geführte Wanderung                  | Geführte Wanderung                             | Geführte Wanderung                  | Geführte Wanderung                       | 13.00 Uhr<br>Geführte Wanderung“ |
| 10.00         |                                     |                                     | E-Bike-Tour (35 €<br>Leihgebühr)               |                                     |                                          |                                  |
| 17.00 – 17.10 |                                     |                                     | Klangritual in der Sauna                       |                                     | Klangritual in der Sauna                 |                                  |

|      |           |                |             |         |
|------|-----------|----------------|-------------|---------|
| Pool | Gymnastik | Außenplattform | 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.