SPORTPLAN „KLANGWOCHE“

17.02. – 22.02.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.45	Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	Körperanalyse	
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Body Fit	Drums Alive	Beweglichkeitstraining	Drums Alive	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Drums Alive				
10.45 – 11.45	Yin Yoga mit Klang & Mantren	Klang Yoga	10.45 – 11.30 Uhr Pilates mit sanften Klängen	Nada Yoga	Yoga für die Balance „Musik macht den Unterschied“	Hatha Yoga mit Mantren
11.55 – 12.20	Klangreise	Traumreise mit Soundhealing	Traumreise	Klangschalen Entspannung	Stretch & Relax mit Theta Klängen	Körperreise mit heilenden Klängen
12.25 – 12.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	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 mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
17.00 – 17.45		Klangritual in der Sauna	Klangreise durch die Chakren	Klangritual in der Sauna		
10.30			Wanderausflug			

Pool | Sauna	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.