

SPORTPLAN „KRAFT & AUSDAUER“

19.05. – 24.05.2025

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|--|---|---|---|--|----------------------------------|
| 08.00 – 08.45 | Nordic Walking – Sanfter Start in den Tag | Aktivwalking | | Nordic Walking – Sanfter Start in den Tag | | |
| 08.30 – 08.50 | 08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | 08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | 08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 09.00 – 09.45 | Herzlich Willkommen Gymnastik | Drums Alive meets funktionelles Krafttraining | Zirkeltraining Kraft & Ausdauer | Step Fitness Kraft & Ausdauer | Ganzkörpertraining | Zirkel Kraft & Ausdauer |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.00 – 10.30 | Hanteltraining | Indoor Cycling | Hanteltraining | Tabata HIIT Training Bauch- & Rückenkraft | Hanteltraining | |
| 10.45 – 11.45 | | Wirbelsäulengymnastik | Starke Beine | Beweglichkeitstraining | | Stretch & Relax Faszientraining |
| 10.45 – 11.45 | Yoga Haltungen für mehr Muskelkraft | Kraftzirkel | Kraftvoller Körper mit Pilates | Kraft- & Ausdauerzirkel | Yoga Bodywork | |
| 11.55 – 12.20 | Progressive Muskelentspannung | Tiefenentspannung mit Klang | Phantasiereise | Klangreise | Tiefenentspannung | Phantasiereise |
| 12.25 | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | |
| 13.30 – 16.30 | Gesundheitswanderung „Trimm Dich im Kurpark“ | Geführte Wanderung „Mit Kraft voraus“ | Geführte Wanderung zu den Eibele Wasserfällen | Geführte Wanderung mit Bowle-Treff | Geführte Wanderung 12.30 Uhr „Panoramaweg Scheidegg“ | Geführte Wanderung aufs Hündle |
| 16.45 – 17.30 | Faszientraining | Vortrag zum Thema Kraft & Ausdauer | Sanftes Dehnen | | Somatic Yin Yoga | |

| | | | |
|------|-----------|-------------|---------|
| 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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.