

# SPORTPLAN „Skisafari“

02.02. – 07.02.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Energievoll in die Woche	Zirkeltraining für den Wintersportler	Drums Alive	Skigymnastik	Mobilisierung & Kraft	Fit Mix
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10:30		Energiearbeit		Total Body „Tabata“		
10.45 – 11.45	Mobilisierung für mehr Flexibilität	Detox Reihe Yoga zum Entgiften	Mit Pilates zu mehr Stabilität	Yoga für die Faszien	Restoratives Yoga	Vinyasa Yoga
11.55 – 12.20	Autogenes Training	Klangentspannung	Faszientraining	Tiefenentspannung	Progressive Muskelentspannung	Stretch & Relax
12.25 – 12.40	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 Glühweintreff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
08.00	Mellau/Damüls mit Claudia	Grasgehen mit Marius Levinger	08.30 Hündle o. Imberg mit Marius Levinger	Lech/Warth mit Marius Levinger	Kleinwalsertal mit Claudia	

Pool

Gymnastik

Fitnesswelt

Outdoor

Bitte melden Sie sich für **die Skiausflüge** bereits vor Anreise an – spätestens bis 12.00 Uhr am Vortag. Bitte tragen Sie sich in der Liste an der Rezeption ein.  
Mindestteilnehmer 3 Personen. Sie bringen die nötige Sicherheit mit, um rote Pisten entspannt zu bewältigen.

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.