

SPORTPLAN 11.10. – 17.10.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 8.30	8.30 Uhr bis 8.50 Uhr Einweisung an den Fitnessgeräten	8.15 Uhr Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	8.15 Uhr Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	8.15 Uhr Körperanalyse
09.00 – 9.45	Drums Alive	Herzlich Willkommen Gymnastik	Drums Alive & Kraft	Dance Flow	Beweglichkeitstraining	Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Pilates	Yoga Flows	Somatic Yin Yoga	Pilates mit sanften Klängen (45 Minuten)	Nada Yoga (60 Minuten)	Klang-Yoga mit Melanie und Jacqueline
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Klangreise durch die Chakren	Soundhealing	Autogenes Training	Klangschalen- Entspannung	Stretch & Relax mit sanften 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
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00				E-Bike-Tour (35 € Leihgebühr)		
17.00 – 17.10				Klangritual in der Sauna		Klangritual in der Sauna

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 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.