

SPORTPLAN 17.05. – 23.05.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.45		Nordic Walking – Sanfter Start in den Tag	Aktivwalking		Nordic Walking – Sanfter Start in den Tag	
08.15 – 08.50	08.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	08.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	08.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Fit Mix	Herzlich Willkommen Gymnastik	Drums Alive meets funktionelles Krafttraining	Zirkeltraining Kraft & Ausdauer	Step Fitness Kraft & Ausdauer	Ganzkörpertraining
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	Sanftes Training für den Rücken	Yoga Haltungen für mehr Muskelkraft	Wirbelsäulengymnastik	Starke Beine	Beweglichkeitstraining	Yoga Bodywork
10.45 – 11.45			Kraftzirkel	Kraftvoller Körper mit Pilates	Kraft- & Ausdauerzirkel	
11.55 – 12.20	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung mit Klang	Phantasiereise	Klangreise	Tiefenentspannung
12.25		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	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“
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 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.