

SPORTPLAN 18.10. – 24.10.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 8.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
8.30 – 9.30			Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 9.45	Hantelfitness in der Früh	Starte aktiv in die Woche	Bauch, Beine, Po	Drums Alive	Fitness mit dem Stepper	Body Work
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Rückenmobilisierung	Yoga -Balance-	Detox Yoga	Pilates	Faszienflow	Wirbelsäulengymnastik
11.55 – 12.25	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Körperreise mit Klangschalen	Entspannung	Autogenes Training	Traumreise
12.30 – 12.45		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						

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.