

SPORTPLAN 29.11. – 05.12.2025

Uhrzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50			Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 8.55	Einweisung an den Fitnessgeräten			Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	High Intensity Interval Training mit Jonas	Mobility mit Jonas	Mit Power in die Woche	Kraft und Flexibilität mit dem Theraband	Drums Alive	Body Work	Step by Step in Bestform
10.00 – 10.30	Aqua Fitness		Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Mobility mit Jonas	High Intensity Interval Training mit Jonas	Yoga Komm ins Gleichgewicht	Detox Yoga	Stabilität mit Pilates	Faszienflow	Yogaflow
11.55 – 12.25	Phantasiereise		Progressive Muskelentspannung	Entspannung pur	Faszientraining mit Rolle & Ball	Autogenes Training	Tiefenentspannung
12.30 – 12.55			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 mit Glühweintreff	Geführte Wanderung
16.00	Lauftraining mit Jonas Einführung ins Joggen						

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.