

SPORTWOCHE „WANDERWOCHE“ 21.09-26.09.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	05.45 Uhr Wanderung zum Sonnenaufgang auf die Salmaser Höhe	Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 - 09.45	Hantelfitness	Energiearbeit und Walking	Bauch Beine Po	Power Pilates	Übungen mit dem Thera Band	Body Fit	HIIT für die Beine und Mobility
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00					E-Bike Tour (35 € Leihgebühr)	E-Bike Tour (35 € Leihgebühr)	
10.45	Mobility	Vinyasa Yoga	Hatha Yoga	Faszientraining	Detox Yoga	Wirbelsäulengymnastik	Flex & Relax
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Tiefenentspannung	Bewegte Meditation nach Osho	Progressive Muskelentspannung	Autogenes Training	Klangentspannung	
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Nordic Walking Ca. 75 Minuten	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Sanfte Gesundheitswanderung	12.45 Uhr Geführte Wanderung
10.00		Wanderausflug	Große Wanderung	Große Wanderung	Große Wanderung	Große Wanderung	

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 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.