

SPORTPLAN „WANDERWOCHE“

22.09. – 27.09.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse	
08.30 – 08.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	„Aktiv in die Woche“ Gelenkmobilisierung	Funktionale Fitness -Outdoor-	Drums Alive	Bein & Gesäßtraining für Bergtouren	Barfußtraining/ Fußgymnastik für gesundes Wandern	Core Training – Rumpfstabilität für Wanderer
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für Wanderer	Yoga für Dein Gleichgewicht	Pilates „Koordination & Konzentration“	Yoga Detox	Training mit dem Balancekissen	Faszien Yoga
11.55 – 12.25	Atemtraining für mehr Energie	Achtsames Gehen „Gehmeditation“	Progressive Muskelentspannung	Entspannung mit Klang	Stretch & Relax	Atemtraining für mehr Ruhe
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung „Silent Walks mit Entspannungs- & Atemübungen“
9.00	Wanderausflug	Große Wanderung	E-Bike-Tour (35 € Leihgebühr)	Große Wanderung	Große Wanderung	Große Wanderung
17.00	Stretching am Abend	Rückenmobilisierung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Stretch & Relax	Somatic Yin Yoga	

Pool	Gymnastik	Außenplattform	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.