

SPORTPLAN „WINTERSTARK MIT YOGA“

26.01. – 31.01.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	Körperanalyse	08.00 Uhr Sonnengrüße	Körperanalyse	08.00 Uhr Pranayama (Atemarbeit)	Körperanalyse	08.00 Uhr Kundalini-Yoga am Morgen „Energien wecken“
09.00 – 09.45	„Mobilisiert“ in die Woche	Kraftvoll in den Tag	Drums Alive	Stark und Fit mit HIIT	Ganzkörpertraining	Körper in Bestform
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga-Feuer im Winter „Wärme und Energie entfachen“	Yoga-Stabilität im Winter „Verwurzelt und widerstandsfähig“	Mit Pilates und Yoga gestärkt durch den Winter	Yoga mit Klang	„Yoga Flow für Kraft & Ausdauer“ Power für den Winter	Selbstfürsorge im Winter „Sanftes Yoga & Atemkraft“
11.55 – 12.20	Geführte Meditation	Traumreise mit sanften Klängen	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung mit Klang	Soundhealing
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung zum „Sinnraum Oberreute“	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
15.00 – 17.30						
17.00			Winterruhe „Yin Yoga für das Immunsystem“	Sanfte Mobilisierung am Abend	Yoga „Weite & Tiefe“ Sanfte Übungen für Deine Hüfte	

Pool	Gymnastik	Restaurant	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.