

SPORTWOCHE „Dem Frühling auf der Spur“

20.04. – 25.04.2026

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	Energievoll in die Woche	Kraft & Ausdauer	Drums Alive	Bewegt Mobilisiert und Motiviert	Training mit dem Thera Band	Faszien Training
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für Dein Immunsystem	Yoga Flow auf der Außenplattform	Pilates für mehr Stabilität	Faszientraining mit Rolle & Ball	Yoga Standhaltungen auf der Außenplattform	Rückenfit
11.55 – 12.20	Atem Flow auf der Außen Plattform	Autogenes Training	Phantasiereise	Klangmeditation im Freien	Progressive Muskelentspannung	Entspannung mit Klang
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten			
13.30 – 16.30	Gesundheitswanderung	Bärlauch Wanderung und Verarbeitung zu Salz	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Pflanzen & Kräuterkunde zum Artemisia	Geführte Wanderung Waldbaden mit Klang
10.00	Frühlingswanderung von Thalhofen nach Simmerberg		Wanderausflug nach Balderschwang zur „2000-jährigen Eibe“	E-Bike Tour „Wir starten in die Radsaison“		

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.