

SPORTPLAN 11.01. – 17.01.2025

| Uhrzeit | Samstag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 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 | Indoor Cycling | Herzlich Willkommen Gymnastik | Body Fit | Ganzkörpertraining | Beine & Po mit Step trainiert | Power Pilates |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.45 | Gesunder Rücken (45 Minuten) | Pilates Yoga Mix (60 Minuten) | Yoga Sanft (60 Minuten) | Hatha Yoga (45 Minuten) | Yoga für die Hüfte (60 Minuten) | Wirbelsäulengymnastik (45 Minuten) |
| 11.45 – 12.15 | Phantasiereise | Entspannung mit Klang (11.55 – 12.20) | Tiefenentspannung (11.55 – 12.20) | Progressive Muskelentspannung | | Stretch & Relax |
| 12.25 – 12.50 | | 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 mit Glühwein-Treff | Geführte 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 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.