

SPORTPLAN 15.02. – 21.02.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.45		Körperanalyse	Aqua Floating mit Klangschalen	Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Fit mit dem Stepper	Herzlich Willkommen Gymnastik	Body Fit	Drums Alive	Beweglichkeitstraining	Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Drums Alive			
10.45 – 11.45	Yoga: Aktiviere Dein inneres Feuer	Yin Yoga mit Klang & Mantra	Klang Yoga	10.45 – 11.30 Uhr Pilates mit sanften Klängen	Nada Yoga	Yoga für die Balance „Musik macht den Unterschied“
11.55 – 12.20	Klangreise	Klangreise	Traumreise mit Soundhealing	11.45 – 12.15 Uhr Traumreise	Klangschalen Entspannung	Stretch & Relax mit Theta Klängen
12.25 – 12.50	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	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
17.00 – 17.45			Klangritual in der Sauna	Klangreise durch die Chakren	Klangritual in der Sauna	
10.30				Wanderausflug		

Pool Sauna	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.