

SPORTPLAN 25.01. – 31.01.2025

| Uhrzeit | Samstag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 | 08.00 – 08.45 Uhr Kurze Meditation & sanfter Yoga Flow | Körperanalyse | | Körperanalyse | | Körperanalyse |
| 08.30 – 08.50 | | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | |
| 09.00 – 09.45 | Starker Core – Bauch- & Rückenkraft | Herzlich Willkommen Gymnastik | Body Fit | Zirkeltraining | Beine & Po mit dem Stepper | Starker Oberkörper |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.00 – 10.30 | | | Drums Alive | | Faszien Flow | |
| 10.45 – 11.45 | Hatha Yoga | Sanftes Yoga | Wirbelsäulengymnastik | Yoga für den Rücken | Yoga Standhaltungen | Yoga für die Balance |
| 11.55 – 12.20 | Phantasiereise | Klangreise | Autogenes Training | Tiefenentspannung | Klangschalen Entspannung | Stretch & Relax |
| 12.25 – 12.50 | 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 Glühwein-Treff | Geführte Wanderung |

| | | | |
|--------------|-----------|-------------|---------|
| 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.