

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.