

# SPORTPLAN 28.12. – 03.01.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse				Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Ausdauer & Kraft	Herzlich Willkommen Gymnastik	Body Fit		Beine & Po mit dem Stepper	Starker Oberkörper
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness		Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Power Yoga	10.45 - 11.30 Uhr Faszien Yoga	Yoga „Vergangenes Loslassen“		Yoga für den Rücken	Yoga für die Balance
11.55 – 12.20	Körperreise				Klangschalen- Entspannung	Stretch & Relax
12.25 – 12.50						Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	12.00 Uhr Ausflug zum Skywalk (kostenpflichtig)	12.00 Uhr Wanderung auf den Imberg & mit dem Rodel ins Tal (kostenpflichtig)	12.00 Uhr Wanderung auf den Kapf Aussicht aufs neue Jahr	Neujahrs-Wanderung	Geführte Wanderung um den Balzer Berg mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung
			11.30 Uhr Wohlfühl- moment im Dampfbad	17.00 Uhr Neujahrs-Ritual in der Sauna	11.00 Uhr Langlauf mit Stefan	

Pool / Dampfbad / 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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.