

SPORTPLAN 29.03. – 04.04.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.45			Yoga – Kraftvoll in den Tag	Aqua Yoga	Atme Dich frei	Aqua Fitness
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse		08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse
09.00 – 09.45	Drums Alive	Herzlich Willkommen Gymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Detox Yoga	Step Fitness	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Atme Dich frei	5 Tibeter		Yoga – Kriegerhaltungen
10.45 – 11.45	Gesunder Rücken	Yoga – Loslassen und wachsen	Somatisches Yin-Yoga	Kraftvoller Körper	Yoga mit ätherischen Ölen	Klang Yoga
11.55 – 12.20	Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung	Traumreise mit Soundhealing	Stretch & Relax		Tiefenentspannung
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.15 Uhr im Restaurant Kleine Einführung in die ayurvedische Küche	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
16.45 – 17.30		Restoratives Yoga mit Affirmationen	Ayurveda-Vortrag im Wintergarten	Luna Yoga in den Jahreszeiten: „Frühling“	17.00 Uhr Klang- & Räucheritual in der Sauna	Yoga – Herzöffnungen
11.00				Wanderung zum Artemisia Kräutergarten		

Pool Sauna	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor	Restaurant Wintergarten
--------------	-----------	-------------	---------	---------------------------

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.