SPORTPLAN „KRAFT & AUSDAUER“

19.05. – 24.05.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.45	Nordic Walking – Sanfter Start in den Tag	Aktivwalking		Nordic Walking – Sanfter Start in den Tag		
08.30 – 08.50	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Drums Alive meets funktionelles Krafttraining	Zirkeltraining Kraft & Ausdauer	Step Fitness Kraft & Ausdauer	Ganzkörpertraining	Indoor Cycling – Ausdauer pur
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Hanteltraining	Indoor Cycling	Hanteltraining	Tabata HIIT Training Bauch- & Rückenkraft	Hanteltraining	
10.45 – 11.45		Wirbelsäulengymnastik	Starke Beine	Beweglichkeitstraining		
10.45 – 11.45	Yoga Haltungen für mehr Muskelkraft	Kraftzirkel	Kraftvoller Körper mit Pilates	Kraft- & Ausdauerzirkel	Yoga Bodywork	Zirkeltraining
11.55 – 12.20	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung mit Klang	Phantasiereise	Klangreise	Tiefenentspannung	Stretch & Relax
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Gesundheitswanderung „Trimm Dich im Kurpark“	Geführte Wanderung „Mit Kraft voraus“	Geführte Wanderung zu den Eibele Wasserfällen	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung „Trimm Dich Pfad Scheidegg“	Geführte Wanderung aufs Hündle
16.45 – 17.30	Faszientraining	Vortrag zum Thema Kraft & Ausdauer	Sanftes Dehnen		Somatic Yin Yoga	

Pool	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 leider 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 ein 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.