

SPORTPLAN „WINTER AKTIV“

10.02. – 15.02.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.40	08.15 – 08.45 Uhr Körperanalyse	Aktivwalking an der frischen Luft	08.15 – 08.45 Uhr Körperanalyse	Aktivwalking an der frischen Luft	08.15 – 08.45 Uhr Körperanalyse	08.00 – 08.30 Uhr Aktivwalking an der frischen Luft
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft & Beweglichkeit	Schwungvoll in den Tag	Body Fit	Ski Gymnastik	Fit mit dem Step
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für ein starkes Immunsystem	Yoga für Dein Gleichgewicht	10.45 – 11.30 Uhr Power Pilates	Yoga für die Faszien	Hatha Yoga	Yoga: Aktiviere Dein inneres Feuer
11.55 – 12.20	Tiefenentspannung	Klangreise	11.45 – 12.15 Uhr Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Klangreise
12.25 – 12.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Gesundheitswanderung	Geführte Schneeschuhwanderung*	Geführte Wanderung	Geführte Schneeschuhwanderung mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.30		Langlauf*	Winterwanderung	Winterwanderung	Langlauf*	

Pool Sauna	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor	Tagungsraum
--------------	-----------	-------------	---------	-------------

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 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.

*Nur bei guten Schneebedingungen, kurzfristige Änderungen möglich