

**AKTIV DURCH
DIE WOCHE!**

WOCHE
22.-28. April 2024



**DER ORT
FÜR
SPORT
SPORTPARK
RABENBERG**



*Dein aktiver Urlaub
auf dem Rabenberg.*

SPORTPARK
RABENBERG

AKTIV DURCH DIE WOCHE!

Anmeldung für die Kurse an unserer Rezeption.

Pro Tag wird **mindestens** ein Kursangebot durchgeführt.

Beachten Sie, dass die Outdoorkurse und die Geräteausleihe witterungsabhängig sind - es steht ein Alternativprogramm zur Verfügung.

WOCHE
22.-28. April 2024

Montag, 22.04.2024

KLETTERN AN DER KLETTERWAND

10:30 - 11:30 Uhr Sporthalle 2



SCHWIMMEN

7:00 - 8:00 Uhr & 14:00 - 15:00 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

Dienstag, 23.04.2024

SCHWIMMEN

7:00 - 8:00 Uhr & 13:30 - 14:30 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

DEN FÜSSEN ETWAS GUTES TUN

15:30 - 16:30 Uhr Kneipp- und Barfußpfad



Mittwoch, 24.04.2024

OUTDOOR WORKOUT

9:30 - 10:30 Uhr Outdoor-Fitness-Parcours



FUNKTIONELLES INDOOR WORKOUT (Schlechtwetterersatz)

13:30 - 14:30 Uhr Fitnessraum (9,- Euro pro Person)

SCHWIMMEN

11:30 - 12:30 Uhr & 17:30 - 18:30 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

Donnerstag, 25.04.2024

SUP-YOGA (Schlechtwetterersatz für Mountainbike Kids)

14:30 - 15:30 Uhr Schwimmhalle 1 (9,- Euro pro Person)

SCHWIMMEN

7:00 - 8:00 Uhr & 18:15 - 20:00 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

MOUNTAINBIKE FÜR KIDS

9:30 - 11:30 Uhr Treffpunkt Rezeption



AKTIV DURCH DIE WOCHE!

Anmeldung für die Kurse an unserer Rezeption.

Pro Tag wird **mindestens** ein Kursangebot durchgeführt.

Beachten Sie, dass die Outdoorkurse und die Geräteausleihe witterungsabhängig sind - es steht ein Alternativprogramm zur Verfügung.

WOCHE
22.-28. April 2024

Freitag, 26.04.2024

TABATA

13:30 - 14:30 Uhr Tanzsaal



SCHWIMMEN

7:00 - 8:00 Uhr & 16:30 - 17:30 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

Samstag & Sonntag

SCHWIMMEN SAMSTAG

8:00 - 9:00 Uhr & 15:30 - 16:30 Uhr

SCHWIMMEN SONNTAG

7:00 - 8:00 Uhr & 15:00 - 16:00 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

SCHWIMMEN



Samstag & Sonntag



BIKESCHULE KETTENJAGD (alle Kurse ab 09:00 Uhr)

Samstag, 27. April

Tageskurs Women Only Level 02

Tageskurs Level 01 Basic

Sonntag, 28. April:

Tageskurs Level 02 - Fortgeschritten

Tageskurs Youth Shredders - Grundkurs

<https://www.trailcenter-rabenberg.de/kurse-camps/>



Sportbar



jeden Freitag und Samstag geöffnet
von 19:30 - 24:00 Uhr

SPORTPARK
RABENBERG

AKTIV DURCH DIE WOCHEN!

Anmeldung für die Kurse an unserer Rezeption.
Pro Tag wird **mindestens** ein Kursangebot durchgeführt.

WOCHE
22.-28. April 2024



SCHWIMMEN

aktuelle Zeiten an der
Monitorwand



FITNESSRAUM

07:00 - 22:00 Uhr*



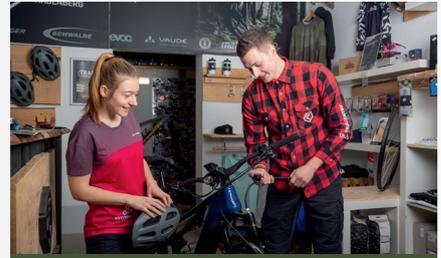
TRAILS OPEN

8:00 - 17:00 Uhr



ABENTEUERPARK 860

aktuelle Öffnungszeiten
auf der Webseite



BIKEVERLEIH- TRAILCENTER

9:00 - 17:00 Uhr



SKIMATTE

täglich*



BOWLING, DART, BILLARD

täglich*



TRAILCAFE

Sa. & So. 9:00 - 17:00 Uhr

*nach Absprache mit der Rezeption