

**AKTIV DURCH
DIE WOCHE!**

WOCHE
06.-12. Mai 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
06.-12. Mai 2024

Montag, 06.05.2024

FIT FOR DRUMS

9:30 - 10:30 Uhr Tanzsaal



8,- Euro pro Person

SCHWIMMEN

7:00 - 8:00 Uhr & 17:30 - 18:30 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

Dienstag, 07.05.2024

SCHWIMMEN

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

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

STARK & STABIL

14:00 - 15:00 Uhr Tanzsaal



8,- Euro pro Person

Mittwoch, 08.05.2024

SLING-TRAINING

14:00 - 15:00 Uhr Outdoor-Fitness-Parcours



9,- Euro pro Person

SLING-TRAINING INDOOR (Schlechtwetterersatz)

14:00 - 15:00 Uhr Gymnastikraum (9,- Euro pro Person)

SCHWIMMEN

10:00 - 11:00 Uhr & 16:30 - 17:00 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

Donnerstag, 09.05.2024

TAGESKURS - MEN SHRED

9:00 - 17:00 Uhr Trailcenter Rabenberg

SCHWIMMEN

8:00 - 9:00 Uhr & 18:15 - 20:00 Uhr

AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Absprache mit der Rezeption

YOGA

13:30 - 14:30 Uhr Kinosaal



8,- Euro pro Person

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
06.-12. Mai 2024

Freitag, 10.05.2024

KLETTERN AN DER KLETTERWAND
20:30 - 21:30 Uhr Sporthalle 2



TAGESKURS - ROOKIES
9:00 - 17:00 Uhr Trailcenter Rabenberg
TAGESKURS - RIDE THE TRAILS
9:00 - 17:00 Uhr Trailcenter Rabenberg
SCHWIMMEN
12:00 - 13:00 Uhr & 18:00 - 19:00 Uhr
AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT
Absprache mit der Rezeption

Samstag & Sonntag

SCHWIMMEN SAMSTAG
12:00 - 13:00 Uhr & 20:00 - 21:00 Uhr
SCHWIMMEN SONNTAG
10:30 - 11:30 Uhr & 16:30 - 17:30 Uhr
AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT
Absprache mit der Rezeption

SCHWIMMEN




Samstag & Sonntag



BIKESCHULE KETTENJAGD (alle Kurse 9:00 - 17:00 Uhr)
Samstag, 11. Mai
Tageskurs - Trailkids Grundkurs
Tageskurs - Level 01 Basic
Specialkurs - Kurven
Sonntag, 12. Mai
Tageskurs - Muttertag Shred
<https://www.trailcenter-rabenberg.de/kurse-camps/>



Sportbar

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

SPORTPARK
RABENBERG

AKTIV DURCH DIE WOCHE!

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

WOCHE
06.-12. Mai 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