

**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

Abprache mit der Rezeption

Dienstag, 07.05.2024

## SCHWIMMEN

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

## AUSLEIHE VON OUTDOOR - EQUIPMENT

Abprache 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

Abprache 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

Abprache mit der Rezeption

## YOGA

13:30 - 14:30 Uhr Kinosaal



**ABGESAGT!**

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



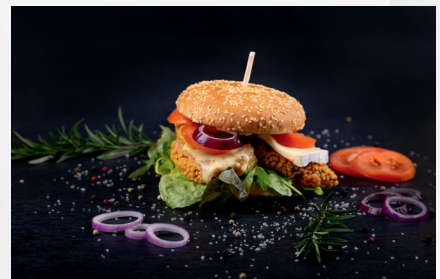
## SKIMATTE

täglich\*



## BOWLING, DART, BILLARD

täglich\*



## TRAILCAFE

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

\*nach Absprache mit der Rezeption