

**AKTIV DURCH
DIE WOCHEN!**

01. APRIL - 31. OKTOBER

SPORTPARK
RABENBERG

**DER ORT
FÜR
SPORT
SPORTPARK
RABENBERG**

*Dein aktiver Urlaub
auf dem Rabenberg.*

SPORTPARK
RABENBERG

AKTIV DURCH DIE WOCHEN!

Anmeldung für die Kurse an unserer Rezeption.

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

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

SPORTPARK
RABENBERG

Montag

KIDS & FUN



Monday is Funday!

Starte deine Woche aktiv und mit einer Menge Spaß! Ob beim Kindersportprogramm, Bogenschießen, Indoor-Klettern an der Kletterwand oder zu mitreißenden Beats bei Drums Alive – wir bieten eine Vielzahl an aufregenden Sportarten für Jung und Alt!

Dienstag

Du möchtest dir und deiner Gesundheit was Gutes tun?

Wir zeigen dir, wie du durch sanfte Bewegung stärker werden und Zivilisationskrankheiten vorbeugen kannst.

Rückenfitness, Stabilisationstraining, Brainfitness, Sportkurse im Wasser und einiges mehr werden regelmäßig angeboten.

GESUND & STARK



Mittwoch

DRAUSSEN UNTERWEGS



Pack' die Hallenschuhe weg und komm' mit uns an die frische Luft!

Bewege dich im Einklang mit den Elementen auf unserem Barfußpfad und im Kneippbecken. Genieße den erzgebirgischen Wald beim Nordic Walking oder bei einer Bike Tour.

Oder wie wäre es mit einem funktionellen Cross-Training oder einer Yogastunde unter der Sonne auf unseren neuen Outdooranlagen?



Wander- und Bikebus jeden Mittwoch

(Fahrten mit der "Gästekarte Erzgebirge" sind kostenfrei.)

Weitere Informationen auf Seite 5.

SPORTPARK
RABENBERG

Donnerstag

Wenn dich unser Trailcenter reizt, dir aber noch die Mountainbike Basics fehlen, dann bist du bei unseren Schnupperkursen für Einsteiger genau richtig. Hier lernst du die wichtigsten Grundlagen, um selbst richtig durchzustarten. Du bekommst ein Fahrtechniktraining auf unserem Bike Spielplatz bzw. im Skill Parcours und wirst dich an einfachen Trails versuchen.

Dieses Angebot richtet sich hauptsächlich an Kinder.

MOUNTAINBIKEKURS FÜR KIDS (BIS 16 JAHRE)



Freitag

FITNESS FRIDAY



„Gemeinsam fit“ ist das Motto an unserem Fitness Friday. Wir bieten dir eine Vielzahl von effektiven Übungen an, die deine Ausdauer, Kraft und Flexibilität verbessern.

Unsere funktionellen Trainingskurse drehen sich rund ums Krafttraining, Tabata und Sling-Training. Außerdem haben wir für dich Indoor Rowing oder sogar Fitness auf dem SUP im Angebot. Wir holen dich auf deinem individuellen Fitnesslevel ab.

Anmeldung für die Kurse an unserer Rezeption.
Pro Tag wird mindestens ein **kostenpflichtiges** Kursangebot durchgeführt.
Beachten Sie, dass die Outdoor-kurse und die Geräteausleihe witterungsabhängig sind - es steht ein Alternativprogramm zur Verfügung.

AKTIV DURCH DIE WOCHEN!

Anmeldung für die Kurse über die Webseite.

Die **kostenpflichtigen** Tageskurse finden jeweils
von 9:00 - 17:00 Uhr statt.

Anmeldung immer bis Donnerstag 12:00 Uhr.



Samstag & Sonntag

BIKESCHULE KETTENJAGD

Um sich sicher in den Trails der Blkwelt zu vergnügen, empfiehlt sich immer etwas Übung.

Oder willst du einfach unter Gleichgesinnten einen schönen Tag erleben? Unsere Bikeschule ist dafür die perfekte Adresse. Wir bringen dich und deine Begleiter auf euer individuelles Level.



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



Sportbar



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

SPORTPARK
RABENBERG



HIKE & BIKE

RABENBERG - FICHELBERG - KEILBERG

BEQUEM MIT DEM WANDER- UND BIKEBUS

von 15.05. bis 30.10.2024 (Bikebus ab 01.06.2024)

Nutzen Sie unseren wöchentlichen Wander- und Bikebus am Mittwoch für einen Ausflug nach Oberwiesenthal oder dem Keilberg. Die Nutzung ist für Sie mit der Gästekarte Breitenbrunn kostenfrei.

SIE HABEN DREI MÖGLICHKEITEN

Geführte Wanderung: Einstieg in den Wanderbus vor der Rezeption – Fahrt bis zur Station Bächelhütte/ Tellerhäuser – Teilnahme an einer geführten Wanderung mit Wanderleiter bis zum Schmalspurbahn Museum Rittersgrün – dort holt Sie der Bus am Nachmittag wieder ab. Streckenlänge ca. 12 km, Dauer: ca. 5 h, Unterwegs besteht die Möglichkeit zur Einkehr am neuen Imbiss in Ehrenzipfel.

Sie nutzen den Tag in Oberwiesenthal und Umgebung und erkunden die wunderbare Landschaft rund um den Fichtelberg – Sachsens höchsten Gipfel.

Sie nutzen den Bikebus, um auf dem Keilberg oder dem Fichtelberg Fahrrad zu fahren.

FAHRPLAN (nach Voranmeldung)

Sportpark Rabenberg-Erlabrunn-Breitenbrunn-Rittersgrün-Tellerhäuser-Keilberg-Oberwiesenthal				
Oberwiesenthal-Keilberg-Tellerhäuser-Rittersgrün-Breitenbrunn-Erlabrunn-Sportpark Rabenberg				
	ab		an	
09:00	↓	Sportpark Rabenberg	↑	16:31
09:15		Erlabrunn, Hotel Alte Schleiferei		16:16
09:20		Breitenbrunn, Dorfberg		16:11
09:25		Breitenbrunn, Erzgebirgsidyll		16:06
09:30		Breitenbrunn, Adner's Gasthof & Hotel		16:01
09:38		Rittersgrün, Landhotel Rittersgrün		15:53
09:40		Rittersgrün, Schule		15:50
09:43		Ehrenzipfel, Imbiss am Kaffenberg		15:47
09:53		Tellerhäuser, Wendeschleife		15:37
09:56		Oberwiesenthal, Bächelhütte		15:34
09:58		Oberwiesenthal, Neues Haus Grenzübergang		15:32
10:10		Keilberg Gipfel		15:20
10:30		Oberwiesenthal, Schwebobahn / Sparingberg		15:00
	an		ab	



Bitte melden Sie sich spätestens bis Dienstag 21:00 Uhr an unserer Rezeption an.

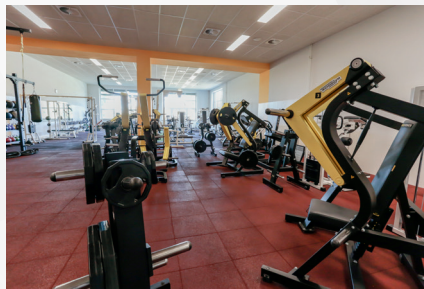
AKTIV DURCH DIE WOCHEN!

Gestalte deine Woche ganz nach deinem Geschmack. Mit unseren zahlreichen Sport- und Freizeitangeboten kannst du deinen Aufenthalt flexibel planen.



SCHWIMMEN

aktuelle Zeiten an der
Monitorwand



FITNESSRAUM

07:00 - 22:00 Uhr*



TRAILS OPEN

April - Oktober,
von 8:00 - 17:00 Uhr



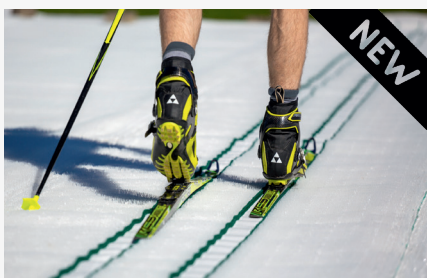
ABENTEUERPARK 860

aktuelle Öffnungszeiten
auf der Webseite



BIKEVERLEIH- TRAILCENTER

Mai - Oktober,
von 9:00 - 18:00 Uhr



SKIMATTE

täglich*



BOWLING, DART, BILLARD

täglich*



TRAILCAFE

Mai - Oktober
feiertags, Sa. & So.

* nach Absprache mit der Rezeption

AUSLEIHE VON GERÄTEN

Absprache mit unserer Rezeption.

Die Geräteausleihe ist teilweise **kostenpflichtig und witterungsabhängig**.

SPORTPARK
RABENBERG



INLINE SKATES

ab Größe 28



NORDIC-WALKING-EQUIPMENT



MOUNTAINBIKE



TENNIS-ZUBEHÖR

Ball und Schläger



TRAIL-BIKE



SQUASH-ZUBEHÖR

Ball und Schläger



GPS-GERÄT



WAVEBOARD

SPORTPARK
RABENBERG