

SPORTPLAN 13.04. – 19.04.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.45		Zirkeltraining für Deine Kraft & Ausdauer	07.45 – 08.45 Indoor Cycling	Zirkeltraining für Arme & Rumpfmuskulatur	07.45 – 08.45 Indoor Cycling	Zirkeltraining Bauch, Beine, Po
08.15 – 08.50	ab 08.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Fit-Mix	Body-Fit	Wirbelsäulengymnastik	Fit-Mix	Ganzkörpertraining	Starker Rücken
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Bauch-Express	Faszientraining mit Rolle & Ball	Bein-Express	Box-Step	Faszientraining mit Rolle & Ball
10.45 – 11.30	Faszientraining mit Rolle & Ball	Pilates	Bauch, Beine, Po	Pilates trifft Yoga	Bauch- & Rücken-Fit	Hatha Yoga
11.45 – 12.15	Stretching	Traumreise	Stretch & Relax	Phantasiereise	Tiefenentspannung	Mentalreise
12.25 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Workout	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Workout	Geführte Wanderung
16.45 – 18.00		Indoor Cycling		14.00 – 16.00 Indoor Cycling		Indoor Cycling
		11.00 – 12.30 Nordic Walking	11.00 Wanderausflug	11.00 – 13.00 Eisbaden	11.00 – 12.30 Nordic Walking ohne Stöcke	11.00 Wanderausflug Hochgrat

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

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 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 gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.