

# SPORTPLAN 27.04. – 03.05.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Ganzkörpertraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	Funktionelles Training	Fit-Mix	Bauch, Beine, Po	Zirkeltraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Flexi-Bar	Wirbelsäulengymnastik	Step-Mix	Pezziball-Training	Faszientraining mit Rolle & Ball
10.45 – 11.30	Yoga trifft Qigong	Yoga für Deine Balance	Yoga	Pilates	Yoga für Deine Hüfte & Knie	Hatha Yoga
10.45 – 11.30			Zirkeltraining		Zirkeltraining	Zirkeltraining
11.45 – 12.15	Stretching	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Phantasiereise	Tiefenentspannung	Entspannungsreise
12.25 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
		11.00 Aktiv-Walking	11.00 Wanderausflug	11.00 E-Mountainbike-Tour (30 € Leihgebühr)		11.00 Wanderausflug

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.