

SPORTPLAN „FRÜHLINGSERWACHEN MIT YOGA“

13.05. – 18.05.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.45	Meditativer Herz-Flow	Sonnengröße	Sanfter Yoga Flow	08.00 – 08.45 Sunrise Yoga	Lass den Frühling hinein mit Rolle & Ball	Guten Morgen Flow
08.15 – 08.50	Körperanalyse	09.25 – 09.45 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft & Ausdauer mit dem Step	Bauch, Beine, Po	Kraftvolles Yoga	Ganzkörpertraining	Fit in den Frühling
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	5 Tibeter	Tänzer-Kobra-Flow (Balance & Rückenkraft)	Faszien-Yoga für Deine Hüfte	Pranayama für den Frühling (Atemübungen)	Leichtes Faszien-Yoga für Deinen Rücken	
10.45 – 11.45	Hatha Yoga Hüftöffnungen	Yoga mit Drehungen	Yoga-Pilates-Mix	Yoga für Dein inneres Feuer	Hatha Yoga	Qigong trifft Hatha Yoga
11.55 – 12.20	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Phantasiereise
12.25 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	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	Winterwanderung mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
16.45 – 17.30	Restoratives Yoga	Luna Yoga	Kraft in der Drehung Yoga der Faszien	Qigong	Faszien-Yoga-Flow	Hatha Yoga
	11.00 Mit Yoga an der frischen Luft	11.00 Wanderausflug	11.00 – 13.00 „Hallo Frühling“ Eisbaden	11.00 – 12.30 Nordic Walking	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 leider 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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.