

SPORTPLAN „IN- & OUTDOOR RADELN“

17.06. – 22.06.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 – 08.50	Faszientraining mit Rolle & Ball	bis 08.00 Faszientraining der Beine mit Rolle & Ball	Faszientraining mit Rolle & Ball	bis 08.15 Indoor Cycling	Faszientraining mit Rolle & Ball	Faszientraining mit Rolle & Ball
08.15 – 08.50	Körperanalyse	08.00 – 09.00 Indoor Cycling	Körperanalyse	Indoor Cycling	Körperanalyse	
08.30 – 08.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Starke Beine und Po für starke Radler	Indoor Cycling	Starker Oberkörper	Kraft & Ausdauer für lange Touren	Ganzkörpertraining	Zirkeltraining
09.00 – 09.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Zirkeltraining	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Flexi-Bar		Hula-Hoop		
10.45 – 11.30	Faszien-Yoga mit Rolle & Ball	Yoga für bewegte Beine & Hüfte	Pilates für Radler	Yoga für das Gleichgewicht	Wirbelsäulengymnastik	Hatha Yoga
11.00 – 11.30		11.00 Wanderausflug		Faszientraining der Beine mit Rolle & Ball	11.00 Wanderausflug	
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Autogenes Training	Traumreise	Stretch & Relax	Tiefenentspannung	Entspannung
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 – 16.00		Indoor Cycling		Indoor Cycling		
13.30 – 16.30	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
17.00 – 17.45	Faszientraining mit Rolle & Ball	Faszien-Yoga für Deine Radlerbeine	Kraft in der Dehnung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Faszien-Yoga für Deine Radlerbeine	Kraft in der Dehnung
10.30	E-Mountainbike-Tour* Alpsee (Badesachen)		E-Bike-Radwanderung*		E-Mountainbike-Tour*	E-Mountainbike-Tour*

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

*Wir leihen die E-Bikes bei Sport Hauber. Die **Leihgebühr beträgt 30 € pro Tag** und wird auf Ihre Zimmerrechnung aufgebucht.