

Sportplan „Berg & Tal Spezial“

vom 10.07. – 15.07.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Ganzkörpertraining für den Berg	Gymnastik-Mix	Body & Step	Starke Arme & Beine	Berg & Tal Zirkeltraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Yoga-Pilates-Mix	Rücken-Fit	Faszien-Yoga	Yoga für Deinen Rücken	Pilates	Yoga
11.45 – 12.15	Autogenes Training	Stretching	Entspannung für Kopf & Nacken	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Entspannungsreise
12.20 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
16.00 – 16.45	Faszientraining mit Rolle & Ball für Wanderer	Yoga nach der Wanderung	Stretching für Hüfte, Knie & Waden	Faszientraining für Hüfte & Knie mit Rolle & Ball	Faszien-Yoga Spezial	Stretching
	09.30 Wanderung mit Stand Up Paddling (12,- € Leihgebühr)	09.00 Wanderausflug	09.30 Wanderausflug	10.30 E-Mountainbike- Tour (30,- € Leihgebühr)	10.00 Wanderausflug mit Klettergarten (15,- €)	10.00 Wanderausflug

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

Es können **max. 17 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.