

# SPORTWOCHE „BIKE & HIKE“ 15.06.-20.06.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.30		Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	
08.45 – 09.30	9.00 Uhr Hantelfitness	Flexibilität für Deinen Körper	„Core Training“ Rumpfstabilität fürs Biken	Drums Alive	Energievoller Start in den Tag	Training mit dem Gymnastikball	Energearbeit & Balance
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Mobility	Pilates & Yoga	Yoga Sanft	Kraft & Bewegung für die Wirbelsäule	Übungen für dein Gleichgewicht	Yoga Sanft	Yoga Flow
11.55 – 12.20	Entspannungsreise	Phantasiereise	Autogenes Training	Faszientraining mit Rolle & Ball	Traumreise	Klangentspannung	Meditation: Body Scan
12.30	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	Aktiv Walking	13.30 – 14.30 Uhr Elemente-Baden	Geführte Wanderung Durch Flora & Fauna des Allgäus	Sanfte Achtsamkeitswanderung	Nordic Walking
10.00		Große Wanderung	E-Bike-Tour übers Naturfreundehaus zur Alpe Unteregg (35 € Leihgebühr)	Große Wanderung	Sportliche E-Mountainbike Tour zur Thaler Höhe (35 € Leihgebühr)	08.15 Uhr Edelrid Klettersteig mit Walter Hölzler (p.P. 198 € ab 3 Pers. 150 € / 4 P.   100€ / 6 P. inkl. Ausrüstung)	E-Bike Tour durchs Westallgäu zur Königsalpe (35 € Leihgebühr)

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.