

SPORTPLAN „MIT YOGA IN DAS NEUE JAHR“

15.01. – 20.01.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 – 08.00	07.30 – 08.15 Atmen & Ankommen	Faszien-Yoga-Flow	07.30 – 08.15 Guten Morgen Faszien-Flow	07.30 – 08.30 Sanfter Flow & Klangschalen Meditation	Qigong	Entspannung mit Atmung
08.15 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Fit im Winter	Bauch, Beine, Po	Pilates trifft Yoga	Kraft & Ausdauer	Zirkeltraining	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Schneesonnengröße	„Pranayama“ Atemtechniken	Hula-Hoop	5 Tibeter	Indoor-Cycling	Flexi-Bar
10.45 – 11.30	Sanftes Detox Yoga	Hormon-Yoga gegen Winterblues	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für Dein Immunsystem	Hatha Yoga	Gesunder Rücken mit Hatha Yoga
10.45 – 11.30	Zirkeltraining	Kurzhandeltraining		Pezziball Training	Starke Arme	
12.00 – 12.30	Tiefenentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Phantasiereise
12.00 – 12.30	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Leichte Füße
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Yogitee-Treff	Achtsame Wanderung	Geführte Wanderung
14.00 – 15.00			Faszien-Yoga			14.00 – 16.00 Eisbaden
17.00 – 17.45	Faszien-Yoga	Restoratives Yoga	Stretch & Relax	Faszientraining mit Rolle & Ball	Yin Yoga mit Mantren & Klangschale	Leichtes Faszien-Yoga
		11.00 Wanderausflug	11.00 – 13.00 Eisbaden		11.00 Wanderausflug	10.45 Nordic Walking

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.