

SPORTPLAN vom 05.09.26-11.09.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr – Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 - 09.45	Dance Fitness	Funktionelle Gymnastik	Hantelfitness	Rückenfit	Fit Mix	Training mit dem Thera Band
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Pilates	Flex & Stretch	Mobilisiere Deinen Körper	Faszientraining mit Rolle & Ball	Detox Yoga	Sanftes Yoga
11.55 – 12.20	Traumreise	Phantasiereise	Autogenes Training „Körperreise“	Time to Relax	Atempause	Klangentspannung
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00					E-Bike Tour	08.15 Uhr Wanderung zum Viehscheid

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 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.