

SPORTPLAN vom 20.06.26-26.06.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 – 08.55		8. 15 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	8. 15 Uhr Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	8. 15 Uhr Körperanalyse
09.00 – 9.45	Energiearbeit & Balance	Funktionale Fitness	Bauch Beine Po	Drums Alive	Bodystyling	Übungen mit dem Thera Band
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Flow	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Flow
10.45 – 11.45	Yoga Flow	Flex & Stretch	Yoga Sanft	Rückenfit	Faszientraining	Yogilates
11.55 – 12.20	Meditation: Body Scan	Entspannung	Phantasiereise	Stretch & Relax	Atempause	Geführte Meditation
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00	E-Bike Tour (35 € Leihgebühr)				E-Bike Tour (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 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.