

SPORTPLAN „BERG & TAL SPEZIAL“

08.07. – 13.07.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.30 – 08.50	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Training für den Berg	Bauch, Beine, Po	Shape your Body	Body-Fit	Starker Körper
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Yoga	Yoga für einen starken Oberkörper	Pilates	Yoga für Berg & Tal	Wirbelsäulengymnastik	Hatha Yoga
11.45 – 12.15		Progressive Muskelentspannung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Traumreise	Stretch & Relax	
11.45 – 12.15					Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	12.00 Uhr Geführte Wanderung Starzlachklamm	Geführte Wanderung	12.30 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	12.00 Uhr Wanderausflug Obere Hausbachklamm	12.00 Uhr Ausflug zum Skywalk Allgäu nach Scheidegg
10.30		E-Mountainbike-Tour durchs Westallgäu (30 € Leihgebühr)		Wanderausflug Oberstein-Hochberg- Ulrichskapelle		

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.