

SPORTPLAN „BERG & TAL SPEZIAL“

14.07. – 19.07.2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.30		Atem Flow		Morning Flow		
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	Core Training	Kraftausdauer Training	Body Fit	Pilates für mehr Power
10.00 – 10.30	Aqua Fitness					
10.45	Yoga für Bergsportler	Yoga Detox	Beweglichkeitstraining	Cardio Yoga	Wirbelsäulengymnastik	Faszientraining
11.55	Klangreise	Progressive Muskelentspannung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Traumreise	Stretch & Relax	
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Stand Up Paddling Alpsee	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	12.30 Uhr Geführte Wanderung
10.00	Wanderausflug	Große Wanderung	E-Bike Tour (30 € Leihgebühr)	Wanderausflug	Große Wanderung	E-Bike Tour (30 € Leihgebühr)

Pool	Gymnastik	Außenplattform	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.