

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	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	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	Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Stand-Up-Paddling (12 € Leihgebühr)
10.45	Wanderausflug 2,5-3 Std. Gehzeit 13 km 230 hm	Wanderausflug 3 Std. Gehzeit 8 - 10 km 400 hm	Wanderausflug 3,5 Std. Gehzeit 11 km 350 hm	Radwanderung mit dem E-Bike (30 € Leihgebühr) 2 Std. Gehzeit 6 km 1,25 Std. Fahrtzeit 14 km	Wanderausflug 2,5-3 Std. Gehzeit 7 km 250 hm	

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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.