

# SPORTPLAN „FITNESSWOCHE“

15.04. – 20.04.2024

**ACHTUNG:  
Kursänderungen ab Donnerstag!**

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.45	Zirkeltraining für Deine Kraft & Ausdauer	07.45 – 08.45 Indoor Cycling	07.45 – 08.45 Deine Pulatur	07.45 – 08.45 Indoor Cycling		07.45 – 08.45 Indoor Cycling
08.15 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an Fitnessgeräten			Körperanalyse	
09.00 – 09.45	Body-Fit	Wirbeln & Po	Mix	Ganzkörpertraining	Starker Rücken	Zirkeltraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness		Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Bauch-Express		Bein-Express	10.45 – 11.15 Bauch- & Rücken-Fit	10.45 – 11.15 Deine Balance	10.45 – 11.15 Rücken-Fit
10.45 – 11.30		Beine, Po	Pilates trifft Yoga	11.30 – 12.00 Hula-Hoop	11.30 – 12.00 Hatha Yoga	11.30 – 12.00 Faszien-Yoga
11.45 – 12.15		Stretch & Relax	Phantasiereise	12.00 – 12.30 Leichte Füße & Relax	12.00 – 12.30 Faszien-training mit Rolle & Ball	12.00 – 12.30 Stretch & Relax
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	ab 12.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	ab 12.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	ab 12.30 Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Workout	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Workout	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
16.45 – 18.00	Indoor Cycling		14.00 – 16.00 Indoor Cycling		Indoor Cycling	
	11.00 – 12.30 Nordic Walking	11.00 Wanderausflug	11.00 – 13.00 Eisbaden			

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

