

SPORTPLAN vom 26.09.26-02.10.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr – Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 - 09.45	HIIT für die Beine & Mobility	Energiearbeit & Fitness mit dem Step	Fit Mix	Training mit dem Thera Band	Kraft & Ausdauer	Beckenboden Training
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Wirbelsäulengymnastik	Pilates Basics	Hatha Yoga	Yoga für den Rücken	Vinyasa Yoga	Faszien Yoga
11.55 – 12.20		Entspannungsreise	Atemführung	Autogenes Training	Tiefenentspannung	Klangentspannung
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	12.45 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00			Tabata für den Oberkörper		E-Bike Tour	

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.