

# SPORTPLAN „WINTER AKTIV“

26.02. – 02.03.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.50	Indoor Cycling		Indoor Cycling		Indoor Cycling	
08.15 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Schneetreten nach Kneipp	Körperanalyse	Qigong
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Funktionelles Training	Bauch, Beine, Po	Ski-Gymnastik	Ganzkörpertraining	Zirkeltraining
09.00 – 09.30	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Hula-Hoop		Flexi-Bar	Pezziball-Training	Hula-Hoop	Bauch-Express
10.45 – 11.30	Yoga für Skifahrer	Yoga	Pilates	Yoga für Dein Gleichgewicht	Hatha Yoga	Rücken-Fit
11.45 – 12.15	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Tiefenentspannung	Mentalreise	Stretch & Relax
11.45 – 12.15	Zirkeltraining		Kurzhandeltraining für Deine Arme			
12.25 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Rodelausflug oder geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Winterwanderung mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung	Schneeschuh- oder geführte Wanderung
15.00 – 15.45	Bauch, Beine, Po		Ganzkörpertraining	15.00 – 16.00 Indoor-Cycling	Leichtes Faszien-Yoga	
		11.30 Langlauf Schnupperkurs	11.00 – 13.00 Eisbaden	11.00 – 12.00 Schneeschuhwanderung	11.00 Schneeschuh-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 gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.