

# Sportplan „Frühlingserwachen mit Yoga“

## vom 08.05. – 13.05.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 – 08.30	07.30 – 08.15 Atmen & Ankommen	Sanfter Flow & Klangschalen Meditation	07.30 – 08.15 Guten Morgen Faszien Flow	07.30 – 08.00 Klangschalen Meditation	07.30 – 08.00 Leichter Kopf & Nacken	07.30 – 08.15 Herzmeditation
08.00 – 08.30			Einweisung an den Fitnessgeräten	08.00 – 08.45 Sanfter Flow	Einweisung an den Fitnessgeräten	
08.30 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	09.00 – 09.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Stark & Knackig in den Frühling	<b>B</b> asilikum, <b>B</b> einwell, <b>P</b> rimeln (Bauch, Beine, Po)	Pilates trifft Yoga	Frühlings-Workout ohne Geräte	Dancing in den Frühling mit der Kraft des Baumes	Yoga für Sportler
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	5 Tibeter	„Pranayama“ Atemtechniken	Sonnengrüße	Yoga für die Mitte		
10.45 – 11.45	Sanfter Detox Flow	Yoga für das Sakralchakra (Energie im Fluss)	Yoga Detox	Sanftes Hatha Yoga	Faszien-Yoga	Yoga für dein Herzchakra „Ananda Shakti“
10.45 – 11.30	Einweisung an den Fitnessgeräten	Stretching	Bauch & Rücken	Einweisung an den Fitnessgeräten		
12.00 – 12.30	TRX		Einweisung an den Kurzhandeln	Pezziball Training		
12.00 – 12.30	Tiefenentspannung	Leichtes Faszien-Yoga Flow	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Leichte Füße	Phantasiereise
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Yogitee-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
14.00 – 14.45		Faszien-Yoga für Deinen Rücken	Faszien-Yoga & Faszientraining			
16.45 – 17.45	Faszien-Yoga	Erleben & Bewegen Hula Hoop Workout	Faszien-Yoga für Hüfte & Knie	Faszien-Yoga & -training für die Schultern	Yin Yoga mit Mantren & Klangschale	
		11.00 Wanderausflug		11.00 Wanderausflug		

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

Es können **max. 17 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.