

SPORTWOCHE „YOGA & AYURVEDA“ 19.10.26-24.10.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Sonnengrüße	Körperanalyse	Sunrise Flow
09.00 - 09.45	Body Fit	Energiearbeit & „5 Tibeter“	Hantelfitness	Power Yoga	Übungen mit dem Thera Band	Body Fit	Thera Band Training
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness: Yoga Flow im Wellnessbecken	Aqua Fitness
10.00- 10.30			Yoga Therapie: Gesundes Knie	Yoga Therapie: Bewegliche Hüfte	10.00-15.00 Uhr E-Bike Tour (35 € Leihgebühr)	Pranayama „Bewusste Atemführung“	
10.45	Sanftes Yoga	Hatha Yoga	Vinyasa Yoga	Rückenfit	Klang Yoga	Faszien Yoga	Detox Yoga
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Tiefenentspannung	Sound Healing	Progressive Muskelentspannung	12.00-12.45 Uhr Ayurvedischer Kochkurs	Klangentspannung	Pranayama „Beruhigende Atemübungen“
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Gesundheits-Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung Zum Artemisia nach Hopfen	Gesundheitswanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung
17.00			Somatic Yin Yoga	Pilates Yoga Mix	„Der Mondgruß“	Yoga ganz entspannt	Bewegte Meditation nach Osho

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.