

# Sportplan vom 16.10. – 22.10.2021

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.30	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
08.30 – 08.50		Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperfettanalyse
09.00 – 09.45	Ganzkörpertraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch, Beine, Po	Ganzkörpertraining	Body Fit	Fit-Mix
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30				Flexibartraining	Bauch intensiv	Starke Mitte leicht trainiert
10.45 – 11.30	Rückentraining	Muskelfaszien Training	Sanftes Yoga	Pilates für die Wirbelsäule	Yoga für den Rücken	Wirbelsäulengymnastik
11.45 – 12.15	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Autogenes Training	Traumreise
11.45 – 12.15				Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Wanderung mit Früchtebowle	Geführte Wanderung
14.00 – 14.45					Bauch, Beine, Po	
15.00 – 15.45					Yin Yoga	
				10.45 E-Mountainbike-Tour (25,- € Leihgebühr)	11.00 Große Wanderung	

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.