

Sportplan „Back to the 80’s“

vom 20.03. – 25.03.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.30	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
08.30 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Box-Aerobic	Aerobic	Callanetics	Dirty Dancing	80er Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Callanetics Po & Beine	Flashdance	Aerobic Enorm in Form	Hula-Hoop		
10.45 – 11.30	In Shape mit Yoga	Faszien Yoga für Hüfte & Knie	Pilates für alle	Yoga meets the 80’s	Hula-Hoop Workout	Gesunder Rücken in den 80ern
11.00 – 11.30	Einweisung an den Fitnessgeräten		Zirkeltraining Bauch	Einweisung an den Fitnessgeräten		
11.45 – 12.15	Autogenes Training	Hula-Hoop	Traumreise	Stretching	Box-Aerobic	Stretching
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung „Trimm Dich Pfad“	Geführte Wanderung
14.00 – 14.30	Hula-Hoop		Dirty Dancing			
15.00 – 15.45	Flashdance		Hula-Hoop Workout			
16.00 – 16.45	Indoor Cycling		Faszien Yoga			
17.00 – 17.45	Leichtes Faszien Yoga	Aerobic Enorm in Form	Box-Aerobic			
		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.