

# Sportplan Berg & Tal Spezial

vom 12.07. – 17.07.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
9.00 – 9.45	Herzlich Willkommen Gymnastik <sup>2</sup>	Bauch Beine Po Gymnastik <sup>2</sup>	Drums Alive	Bauch Beine Po Gymnastik <sup>2</sup>	Body Fit <sup>2</sup>	Gymnastik Mix <sup>2</sup>
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Bauch express	Isometrisches Ganzkörpertraining		Starke Mitte – leicht trainiert		
10.45 – 11.30	Yoga für dein Gleichgewicht	Rückenfit	Faszien mit Rolle und Ball	Sanftes Yoga	Wirbelsäulengymnstik	Yoga für den Rücken
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Stretch & Relax	Entspannung	Autogenes Training	Traumreise	Phantasiereise
13.30 – 16.30	12.30 Geführte Wanderung Starzlachklamm (3,50 €)	Geführte Wanderung Steigbachtobel (Talfahrt ab Mittelstation 8,- €)	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung Imbergbahn (min. 12,- €)	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
			11.00 Große Wanderung	10.45 E-Mountainbike Tour (25,- € Leihgebühr)	11.00 Große Wanderung	
			13.00 Stand Up Paddling (12,- € Leihgebühr)			

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

Aufgrund der Abstandsregelung können **max. 11 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird mittags gg. 17.00 Uhr 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.