

# Sportplan Berg & Tal Spezial

## vom 20.07. – 25.07.2020

| Uhrzeit       | Montag   | Dienstag                                 | Mittwoch                             | Donnerstag                                     | Freitag                | Samstag  |
|---------------|--|--|--------------------------------------|--|------------------------|--|
| 8.30 – 8.50   | Körperfettanalyse  | Einweisung an den Fitnessgeräten         | Körperfettanalyse                    | Einweisung an den Fitnessgeräten               | Körperfettanalyse      |  |
| 9.00 – 9.45   | Herzlich Willkommen<br>Gymnastik <sup>2</sup>            | Bauch Beine Po<br>Gymnastik <sup>2</sup> | Drums Alive                          | Bauch Beine Po<br>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 |  | Isometrisches<br>Ganzkörpertraining      |                                      |  |                        |  |
| 10.45 – 11.30 | Yoga für dein<br>Gleichgewicht                           | Yoga für den Bergsteiger                 | Wirbelsäule                          | Sanftes Yoga                                   | Muskelfaszien Training | Stretch & Relax                                      |
| 11.45 – 12.15 | Progressive<br>Muskelentspannung                         |  |                                      | Autogenes Training                             | Traumreise             | Einweisung an den<br>Fitnessgeräten                  |
| 13.30 – 16.30 | 13.00 Kleine Bergtour am<br>Imberg (Einkehr<br>Hochbühl) | 11.45 Große Wanderung<br>Starzlachklamm  | Geführte Wanderung                   | Wanderung mit<br>Früchtebowle                  | Geführte Wanderung     | 13.00 Wanderausflug zu<br>den Eibele Wasserfällen    |
|               |  |  | 13.00 Stand Up Paddling<br>am Alpsee | 10.00 E-Bike Radausflug<br>(25,- € Leihgebühr) |                        | 10.00 Wanderung<br>Lanzenbach-Remmeleck-<br>Weissach |

|            |           |             |         |
|------------|-----------|-------------|---------|
| Schwimmbad | Gymnastik | Fitnesswelt | Outdoor |
|------------|-----------|-------------|---------|

Bitte tragen Sie sich für die mit \* markierten Programmpunkte in die Teilnehmerliste der Sportbetreuung ein. | <sup>2</sup> Unsere konditionell anspruchsvolleren Power-Kurse | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. | Unser Sport- & Freizeitprogramm wird mit größter Sorgfalt vorbereitet. | Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.