

Sportplan Berg & Tal Spezial

vom 11.07. – 16.07.2022

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.30 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch, Beine, Po	Fit-Mix	Bauch, Beine, Po	Body Fit	Gymnastik Mix
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Isometrisches Ganzkörpertraining		Starke Mitte leicht trainiert		
10.45 – 11.30	Yoga für dein Gleichgewicht	Rückenfit	Faszie mit Rolle und Ball	Sanftes Yoga	Wirbelsäulengymnastik	Schulter & Rücken
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Stretch & Relax	Entspannung	Autogenes Training	Traumreise	Phantasiereise
13.30 – 16.30	12.30 Geführte Wanderung Starzlach- klamm (3,50 €)	Geführte Wanderung Steigbachtobel (8,00 €)	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung am Imberg	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
		11.00 Wanderausflug	10.45 E-Mountainbike- Tour (25,- € Leihgebühr)	Golf-Treff mit Stefan (Uhrzeit wird noch bekanntgegeben)	13.00 Stand Up Paddling (12,- € Leihgebühr)	

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

Aufgrund der Abstandsregelung 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.