

Sportplan In- & Outdoor Radeln

vom 06.07. – 11.07.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse		Körperfettanalyse	Yoga Sonnengröße	Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Starke Beine und Po für starke Radler	Pilates	Zumba für Einsteiger	Body Fit	Ganzkörpertraining	Bauch-Beine-Po Gymnastik
9.00 – 9.45	Rennradtour mit Charly ca. 2 h (ab 3 Pers.)	Einweisung an den Fitnessgeräten				
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Isometrisches Ganzkörpertraining	9.50 Uhr Aufwärmen Group Cycling	10.30 Uhr E-Bike Radtour (25,- € Leihgebühr)	ab 09.50 Phantasiereise Group Cycling	
10.45 – 11.30	Yoga für den Rücken	Muskelfasziens Training für die Radler-Beine	Rücken- und Beintraining	Yoga speziell für Radler	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für dein Gleichgewicht
11.45 – 12.15	Phantasiereise	Traumreise	Autogenes Training	Phantasiereise	Phantasiereise	Traumreise
11.45 – 12.15			Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
	11.00 Uhr E-Bike Radtour (25,- € Leihgebühr)	11.00 Uhr anspruchsvolle E-Bike Radtour (25,- €)		15.00 Uhr Rennradtour m. Charly, 2h, (ab 3 Pers.)	11.00 Uhr E-Bike Radtour (25,- € Leihgebühr)	

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

Bitte tragen Sie sich für die mit * markierten Programmpunkte in die Teilnehmerliste der Sportbetreuung ein. | ² 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.