

Sportplan In- & Outdoor Radeln

vom 14.06. – 19.06.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 8.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
08.30 – 8.50	Körperfettanalyse		Körperfettanalyse	Sonnengröße	Körperfettanalyse	
09.00 – 9.45	Starke Beine und Po für starke Radler	Pilates	Rücken- und Beintraining	Body Fit ²	Ganzkörpertraining	Bauch, Beine, Po Gymnastik ²
09.00 – 9.45	Rennradtour mit Charly ca. 1,5 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	Group Cycling ² Aufwärmen ab 09.50		Mentalreise Group Cycling ² Aufwärmen ab 09.50	
10.45 – 11.30	Yoga für den Rücken	Faszien Yoga	Faszientraining	Yoga für dein Gleichgewicht	Wirbelsäulengymnastik	Rückenfit
11.45 – 12.15	Phantasiereise	Autogenes Training	Traumreise	Phantasiereise	Entspannung	Phantasiereise
11.45 – 12.15			Einweisung an den Fitnessgeräten			
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.45	E-Bike-Tour (25,- € Leihgebühr)	E-Bike-Tour (25,- € Leihgebühr)	Biobike-Tour zum Alpsee (Badesachen mitnehmen)	Radwanderung	E-Bike-Tour (25,- € Leihgebühr)	
11.00			Große Wanderung		Große Wanderung	
		Schwimmbad	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.