

Sportplan Mit der Bahn auf den Berg

vom 04.10. – 09.10.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 8.30		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse		Körperfettanalyse		Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Herzlich Willkommen Gymnastik ²	Body Fit	Ganzkörpertraining	Bauch, Beine, Po für die Wanderer	Step Aerobic	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Statisches Muskeltraining	Power Bauch	Flexibartraining	Therabandtraining	Starke Mitte leicht trainiert	
10.45 – 11.30	Yoga für Dein Gleichgewicht	Yoga für die Faszien	Pilates für die Wirbelsäule	Yoga für mehr Beweglichkeit	Yoga für den Rücken	Starke Mitte für den Wanderer
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Entspannung	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Phantasiereise
11.45 – 12.15	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	12.30 Uhr Geführte Wanderung, Mittagberg, Bergbahn 15,- €	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung, Hündle, Bergbahn 12,- €	Wanderung mit Früchtebowle	Geführte Wanderung, Steigbachtobel, Bergbahn 9,- €	13.00 Geführte Wanderung
14.30 – 15.15	Bauch, Beine, Po	Rückenfit	Starke Mitte leicht trainiert	Wirbelsäulengymnastik		
15.30 – 16.15	Intervalltraining (Ganzkörper)	Bauch, Beine, Po	Stretch & Relax	Yin Yoga		
		10.45 E-Mountainbike-Tour (25,- € Leihgebühr)				
		11.00 Große Wanderung, Bergbahn 16,- €				

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 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.