

Sportwoche „Mit der Bahn auf den Berg“

vom 05.10. – 10.10.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 8.50		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 ²	Zumba für Einsteiger	Bauch Beine Po für die Wanderer ²	Pilates	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 11.00	Trimm Dich Fit mit Charly (Treffpunkt Sportabteilung)	Power Bauch	Flexibar Training			
10.45 – 11.30	Yoga für Dein Gleichgewicht	Muskelfaszien Training	Pilates für die Wirbelsäule	Yoga für mehr Beweglichkeit	Muskelfaszien Training	Starke Mitte für den Wanderer
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Phantasiereise
11.45 – 12.15	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	13.00 Sportliche Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Sportliche Wanderung Hündlebahn (11,50 €)	Wanderung mit Früchtebowle	Sportliche Wanderung Mittagbahn (7,- €)	13.00 Sportliche Wanderung
		11.00 Große Wanderung Imbergbahn (14,50 €)		11.00 Große Wanderung		

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.** Diese wird mittags gg. 13.00 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 teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen.

² Unsere konditionell anspruchsvolleren Power-Kurse | 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.