

Sportwoche „Mit der Bahn auf den Berg“

vom 05.10. bis 10.10.20

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 m. Charly (TP: 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 Sportl. Wanderung Hündlebahn (11,50 €)	Wanderung mit Früchtebowle	Sportliche Wanderung Mittagbahn (7,- €)	13.00 Sportliche Wanderung
14.30 – 15.15	Bauch, Beine, Po	Rückenfit	Starke Mitte leicht trainiert			
15.30 – 16.15	Intervalltraining (Ganzkörper)	Indoor Cycling	Stretch & Relax			
		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.** | Sie 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 an einem Kurs 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.