

Sportplan Mit der Bahn auf den Berg

vom 10.10. – 15.10.2022

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|---|--|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 08.00 – 08.30 | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | |
| 08.30 – 08.50 | Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 09.00 – 09.45 | Herzlich Willkommen Gymnastik ² | Body Fit | Ganzkörpertraining | Bauch, Beine, Po für die Wanderer | Step Aerobic | Fit-Mix |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.45 – 11.30 | Wirbelsäulengymnastik | Rücken-Fit | Pilates | Starker Rücken und Mitte | Rücken-Fit & Stretch | Starke Mitte für die Wanderer |
| 11.45 – 12.15 | Progressive Muskelentspannung | Phantasiereise | Entspannung | Autogenes Training | Traumreise | Phantasiereise |
| 13.30 – 16.30 | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | 13.00 Wanderung Hündle Bergbahn 13,50 € | Wanderung mit Früchtebowle-Treff | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung „Auf den Kapf“ |
| | 12.30 Wanderung „Bärenfalle – Schwändle“ Bergbahn 8,- € | 11.00 Bergwanderung „Imbergbahn rauf und runter“ Bergbahn 19,- € | 10.45 E-Mountainbike- Tour (25,- € Leihgebühr) | 11.00 Wanderausflug | 12.45 Wanderung Steigbachtobel – Mittag Bergbahn 9,- € – 17,- € | |

| | | | |
|------|-----------|-------------|---------|
| Pool | Gymnastik | Fitnesswelt | Outdoor |
|------|-----------|-------------|---------|

Aufgrund der Abstandsregelung können **max. 14 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.