

Sportplan Sportwoche vom 14.01. – 20.01.2019

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00–9.00	Yoga für den Rücken	Morgenmeditation (30 Min.)	Bauch-Beine-Po Gymnastik (8.30-9.00)		Yoga-Sonnengruß (8.30-9.00)		
9.15–9.45	Körperfettanalyse	Hantel Gymnastik	Körperfettanalyse	Body Fit	Körperfettanalyse	Bauch-Beine-Po Gymnastik (9.00-9.45)	
9.15–9.45	Einw. Fitnessgeräte & Erstellung Wellnesskey	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		
9.45–10.45	Yogaflow & Entspannung	Aktivierendes Yoga		Zumba für Einsteiger (45 Min.)	Gymnastik Mix (45 Min.)		Gönne
10.00–10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Dir
10.30–11.00			Hatha Yoga (45 Min.)	Bauch Intensiv	Zumba für Einsteiger		Eine
11.00–12.00	Yoga trifft Pilates	Yoga für die Faszien		Muskelfaszien Training*	Pilates	Yoga für den Rücken	Pause
11.15–12.15	Kraftzirkel Bauch & Rücken an Geräten	Nordic Walking	Kraftzirkel Beine & Po an Geräten	Kraft & Ausdauer an Geräten	Nordic Walking		
12.05–12.30	Phantasiereise	Autogenes Training	Phantasiereise	Autogenes Training	Einweisung an den Fitnessgeräten	Autogenes Training	
13.30–16.30	Schneeschuh Wanderung* (je n. Witterung)	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Outdoor-Sonnengruß*	Wanderung mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*	
14.00–14.30	Bauchtraining an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Yoga für die Faszien (13.30-14.30)		Beine & Po an den Fitnessgeräten		
14.45–15.45	Group Cycling*	Entspanne mit Yin Yoga (15.15-16.30)			Group Cycling*		
16.00–16.30	Komm zur Ruhe mit dem Mondgruß				Komm zur Ruhe mit dem Mondgruß		
			11.00 Uhr Große Wanderung*	11.30 Uhr Langlauf Schnupperstunde*	11.00 Uhr Große Wanderung*		

Schwimmbad	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------------	-----------	-------------	---------

Bitte tragen Sie sich für die mit * markierten Programmpunkte in die Teilnehmerliste der Sportbetreuung ein.
Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung.

Unser Sport- & Freizeitprogramm wird mit größter Sorgfalt vorbereitet. Wir bitten deshalb um Ihr Verständnis, dass wir für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, nicht haften. Änderungen vorbehalten! Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.