

Sportplan Sportwoche vom 21.01. – 26.01.2019

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 9.00	Bauch-Beine-Po Gymnastik (8.15-9.15)	Morgenmeditation (8.00-8.30)	Yoga für den Rücken	Yoga-Sonnengruß (8.30-9.00)		
9.15 – 9.45	Körperfettanalyse	Rücken Spezial	Körperfettanalyse	Body Fit	Körperfettanalyse	Bauch-Beine-Po Gymnastik (9.00-9.45)
9.15 – 9.45	Einw. Fitnessgeräte & Erstellung Wellnesskey	Einw. Fitnessgeräte (9.30 Uhr)	Einw. Fitnessgeräte & Erstellung Wellnesskey	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	
9.45 – 10.45	Yogaflow & Entspannung	Aktivierendes Yoga (45 Min.)	Zumba für Einsteiger (45 Min.)	Aktivierendes Yoga (45 Min.)	Zumba für Einsteiger (45 Min.)	
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.30 – 11.00		Bauch-Beine-Po Gymnastik	Hantel Gymnastik	Bauch Intensiv		
11.00 – 12.00	Yoga für dein Gleichgewicht	Yoga für die Faszien	Pilates	Muskelfaszien Training*	Pilates	Yoga trifft Pilates
11.15 – 12.15	Kraftzirkel Bauch & Rücken an Geräten	Nordic Walking	Kraftzirkel Beine & Po an Geräten	Rücken Spezial (30 Min.)	Kraft & Ausdauer an Geräten	
12.05 – 12.30	Phantasiereise	Autogenes Training	Phantasiereise	Autogenes Training	Progr. Muskelensp. (12.00-12.20)	Autogenes Training
13.30 – 16.30	„Waldatmen“ - Achtsame Wanderung*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Glühwein-Treff*	Schneeschuh Wanderung*	Geführte Wanderung*
14.00 – 14.30	Bauchtraining an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Beine & Po an den Fitnessgeräten	
14.45 – 15.45	Group Cycling*	Entspanne mit Yin Yoga (15.15-16.30)	Group Cycling*		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*		

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.