

Sportplan Sagen & Mythen

vom 19.09. – 24.09.2022

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	Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch, Beine, Po	Body-Fit	Bauch, Beine, Po	Body-Fit	Fit mit dem Stepper
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Yoga für dein Gleichgewicht	Rückenfit	Faszien mit Rolle & Ball	Sanftes Yoga	Wirbelsäulengymnastik	Hatha Yoga
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Stretch & Relax	Entspannung	Autogenes Training	Traumreise	Phantasiereise
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Früchtebowle-Treff	Geführte Wanderung	13.00 Geführte Wanderung
			10.45 E-Mountainbike-Tour (25,- € Leihgebühr)			
	12.00 Wanderausflug Sturmannshöhle	11.00 Wanderausflug Hochberg Bodensee	11.00 Wanderausflug Auf den Spuren des Todeszuges	12.30 Wanderausflug in der Englochschlucht		

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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.