

# Sportplan vom 04.02. – 10.02.2019

Personal  
Training

60 Min. | 70,- €  
30 Min. | 35,- €

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Herzmeditation	Wassergymnastik	Yoga Sonnengrüße	Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Herzlich Willkommen Gymnastik <sup>2</sup>	Gymnastik Mix <sup>2</sup>	Zumba für Einsteiger <sup>2</sup>	Body Fit <sup>2</sup>	Gymnastik Mix <sup>2</sup>	Bauch-Beine-Po Gymnastik <sup>2</sup>
9.00 – 9.45			Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Bauch und Rücken Intensiv <sup>2</sup>	Bauch Intensiv <sup>2</sup>	Group Cycling* <sup>2</sup>		
10.45 – 11.30	Sanftes Yoga	Pilates	Rückenfit	Yoga für dein Gleichgewicht	Muskelfaszien Training*	Rückenfit & Stretch
10.45 – 11.45		Kraft- & Ausdauerzirkel an den Fitnessgeräten	Ganzkörperzirkel an den Fitnessgeräten	Bauch Spezial an den Fitnessgeräten		
11.45 – 12.15		Progressive Muskelentspannung	Autogenes Training	Phantasiereise		
11.45 – 12.15	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung*	Schneeschuh Wanderung*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*
		11.00 Uhr Große Wanderung*	11.00 Uhr Große Wanderung*	13.00 Langlauf Schnupperstunde*		

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

Bitte tragen Sie sich für die mit \* markierten Programmpunkte in die Teilnehmerliste der Sportbetreuung ein.  
Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken.

<sup>2</sup> Unsere konditionell anspruchsvolleren Power-Kurse  
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.