

# Sportplan vom 07.01. – 13.01.2019

Personal  
Training

60 Min. | 70,- €  
30 Min. | 35,- €

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse		Körperfettanalyse	Yoga – Sonnengruß	Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Herzlich Willkommen Gymnastik <sup>2</sup>	Pilates	Bauch-Beine-Po Gymnastik <sup>2</sup>	Body Fit <sup>2</sup>	Zumba für Einsteiger <sup>2</sup>	Gymnastik Mix <sup>2</sup>
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Hantel Gymnastik <sup>2</sup>		Bauch Intensiv <sup>2</sup>		
10.45 – 11.30	Yoga für dein Gleichgewicht	Muskelfaszien Training*	Stretching	Yoga für den Rücken	Pilates	Muskelfaszien Training*
10.45 – 11.30		Zirkeltraining Rücken & Bauch an den Geräten		Zirkeltraining Beine & Po an den Geräten	Ausdauerzirkel an den Geräten	
11.35 – 12.00		Phantasiereise		Progressive Muskelentspannung	Autogenes Training	
11.45 – 12.15		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*	Winterwanderung auf dem Imberg*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*
14.00		Group Cycling*				
		11.00 Uhr Große Wanderung*	11.30 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.  
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.