

Sportplan „Golfwoche“ vom 10.06. – 16.06.2019

Personal
Training

60 Min. | 70,- €
30 Min. | 35,- €

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Yoga Sonnengröße	Wassergymnastik/ Körperfettanalyse		Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Bauch, Beine und Rücken für die Golfer ²	Gymnastik Mix ²	Zumba für Einsteiger ²	Bauch, Beine und Rücken für die Golfer ²	Pilates ²	Bauch-Beine-Po Gymnastik ²
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			Group Cycling* ² (9.50 Aufwärmen)		Group Cycling* ² (9.50 Aufwärmen)	
10.45 – 11.30	Faszien Yoga für den Golferrücken*	Muskelfaszien Training*	Pilates für die Wirbelsäule	Yoga für Koordination & Gleichgewicht	Stretching für den Golfer	Muskelfaszien Training*
10.45 – 11.15			Rücken Spezial mit Hanteln ²		Hantel Spezial in der Fitnesswelt ²	
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung		Phantasiereise			Phantasiereise
11.45 – 12.15		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Früchtebowle*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*
14.00 – 15.00						Qigong mit Wolfgang
	12.15 Uhr Golfen mit Stefan*	10.00 Uhr Golfen mit Manuel Levinger*	09.45 Uhr Golfen mit Stefan* 11.00 Uhr Große Wanderung*	12.45 Uhr Golfen mit Manuel Levinger*	10.00 Uhr Golfen mit Stefan* 11.00 Uhr Große Wanderung*	Golfer's Choice® Allgäu Trophy

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

Bitte tragen Sie sich für die mit * markierten Programmpunkte in die Teilnehmerliste der Sportbetreuung ein. | ² Unsere konditionell anspruchsvolleren Power-Kurse | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. | Unser Sport- & Freizeitprogramm wird mit größter Sorgfalt vorbereitet. | Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.