

Vorläufiges Programm

Sportplan In- & Outdoor Radeln

vom 01.04. – 07.04.2019

Personal Training
 60 Min. | 70,- €
 30 Min. | 35,- €

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse		Wassergymnastik/ Körperfettanalyse	Yoga Sonnengröße	Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Starke Beine für starke Radler ²	Gymnastik Mix ²	Zumba für Einsteiger ²	Body Fit ²	Starke Beine für starke Radler ²	Zumba für Einsteiger 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			9.50 Uhr Aufwärmen Group Cycling* ²	9.50 Uhr Aufwärmen Group Cycling* ²		
10.45 – 11.30	Yoga für den Rücken	Muskelfaszien Training für die Radler-Waden*	Pilates	Yoga speziell für Radler	Dehnen der Radler-Waden	Rückenfit & Stretch
11.45 – 12.15	Phantasiereise		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
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung*	13.00 Uhr E-Bike Radtour (Verleihkosten)*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Glühwein-Treff*	13.00 Uhr E-Bike Radtour (Verleihkosten)*	Geführte Wanderung*
14.00 – 15.00					Qigong mit Wolfgang	Qigong mit Wolfgang
	13.00 Uhr E-Bike Radtour (Verleihkosten)*			13.00 Uhr E-Bike Radtour (Verleihkosten)*		

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