

**Vorläufiges Programm!**

# Sportplan „Sport & Medizin“ Woche vom 23.09. – 29.09.2019

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

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse		Körperfettanalyse		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>	Pilates <sup>2</sup>	Bauch-Beine-Po Gymnastik <sup>2</sup>
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness für Knie und Hüfte	Aqua Fitness	Aqua Fitness für die Wirbelsäule	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Workshop: Kleine Übungsminuten im Alltag – große Wirkung				Workshop: Sitzanalyse – wie sitze ich besser?	
10.45 – 11.30	Yoga für das Knie	Yoga für den Rücken	Pilates für die Wirbelsäule	Sanftes Yoga	Stretching	Muskelfaszien Training*
11.45 – 12.15	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	<b>11.30 Uhr</b> Workshop Dr. Köhler: Chronische Schmerzen & Entspannung als Selbsterfahrung	Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Früchtebowle*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*
	19.00 Uhr Vortrag Dr. Wißmeyer "Wenn die Schulter schmerzt – Was steckt dahinter und wie kann geholfen werden?" <b>im Tagungsraum</b>	vormittags Private Sprechstunde Dr. Wißmeyer <b>in der Arztpraxis</b>	18.00 Uhr Vortrag Dr. Wißmeyer "Mit Sport Osteoporose vorbeugen" <b>im Tagungsraum</b>	13.00 Uhr Radtour mit Stefan*		

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

Bitte tragen Sie sich für die mit \* markierten Programmpunkte in die Teilnehmerliste der Sportbetreuung ein. | <sup>2</sup> 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.