

Sportplan Winter-Aktiv-Woche vom 11.02. – 17.02.2019

Personal
Training

60 Min. | 70,- €
30 Min. | 35,- €

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Herzmeditation	Wassergymnastik/ Körperfettanalyse	Schneetreten nach Kneipp (ca. 5 Min. p.P.)	Körperfettanalyse	Schneetreten nach Kneipp (ca. 5 Min. p.P.)
9.00 – 9.45	Herzlich Willkommen Gymnastik ²	Skigymnastik ²	Gymnastik Mix ²	Body Fit ²	Zumba für Einsteiger ²	Bauch-Beine-Po Gymnastik ²
9.00 – 9.45			Einweisung an den Fitnessgeräten	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	Zumba für Einsteiger ²	Skigymnastik ²	9.50 Uhr Aufwärmen Group Cycling* ²	
10.45 – 11.30	Yoga für Skifahrer	Muskelfaszien Training*	Pilates	Yoga für dein Gleichgewicht	Muskelfaszien Training*	Yoga für den Rücken
10.45 – 11.45		Beine und Po an den Fitnessgeräten	Kraft- & Ausdauerzirkel an den Fitnessgeräten	Bauch Spezial an den Fitnessgeräten	Ganzkörperzirkel an den Fitnessgeräten	
11.45 – 12.15		Phantasiereise	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung		
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	13.00 Uhr Ausflug zur Breitachklamm*	Rodelausflug am Imberg*	Schneeschuh Wanderung*	Wanderung um den Kapf mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung*	Schneeschuh Wanderung*
14.00 – 15.00					Qigong mit Wolfgang	Qigong mit Wolfgang
		13.00 Uhr Langlauf Schnupperstunde*	11.00 Uhr Große Wanderung*	13.00 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.

² 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.