

Sportplan „Winter aktiv an der frischen Luft“

vom 10.02. – 16.02.2020

Personal
Training

60 Min. | 70,- €
30 Min. | 35,- €

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Herzmeditation	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	Einweisung an den Fitnessgeräten	
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Isometr. Muskeltraining (Ganzkörper)	Group Cycling* (Aufwärmen ab 9.50 Uhr)	Zumba für Einsteiger	Skigymnastik	Group Cycling* (Aufwärmen ab 9.50 Uhr)	
10.45 – 11.30	Yoga für Skifahrer	Muskelfaszien Training	Pilates	Yoga für dein Gleichgewicht	Muskelfaszien Training	Isometr. Muskeltraining (Ganzkörper)
10.45 – 11.30	Ganzkörperzirkel an den Fitnessgeräten	Beine und Po an den Fitnessgeräten	Kraft- & Ausdauerzirkel an den Fitnessgeräten	Bauch Spezial an den Fitnessgeräten	11.00-12.00 Uhr Eisstock- schießen im Kurpark	
11.45 – 12.15		Phantasiereise	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Mentalreise
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	13.00 Uhr Ausflug zur Breitachklamm*	Rodelausflug am Imberg*	Schneeschuh Wanderung*	Winterwanderung um den Kapf mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung*	Schneeschuh Wanderung*
			Langlauf Schnupperstunde* 11.30 Abfahrt Skiverleih 12.30 Abfahrt zur Loipe			

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. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | 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.