

# Sportplan „Yoga trifft Kraft & Ausdauer“

vom 13.01. – 19.01.2020

Personal  
Training

60 Min. | 70,- €  
30 Min. | 35,- €

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 8.30	Sonnengröße	Yoga für dein Gleichgewicht (45 Min.)		08.15 – 08.45 Morgenmeditation		08.15 – 08.45 Sonnengröße
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperfettanalyse		Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Ausdauer & Kraft mit dem Stepper <sup>2</sup>	Body Fit <sup>2</sup>	Funky Aerobic <sup>2</sup>	Step & Yoga <sup>2</sup> (Ausdauer, Kraft, Entspannung)	Zumba für Einsteiger <sup>2</sup>	Bauch-Beine-Po Gymnastik <sup>2</sup>
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	Starke Mitte sanft trainiert <sup>2</sup>	Group Cycling* <sup>2</sup> (Einfahren ab 9.50 Uhr)		Bauch Intensiv <sup>2</sup>	Group Cycling* <sup>2</sup> (Einfahren ab 9.50 Uhr)	
10.45 – 11.30	Entspanntes Hatha Yoga (ca. 75 Min.) mit anschl. Tiefenentspannung	Yoga für den Rücken	Yoga am Stuhl	Yoga Flow (ca. 75 Min.) mit anschl. Tiefenentspannung	Pilates	Faszien Yoga
11.00		Einweisung an den Fitnessgeräten	Zirkeltraining Bauch und Rücken		Hantel Training	
11.45 – 12.15		Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Tiefenentspannung	Autogenes Training	Traumreise
11.45 – 12.15	Einweisung an den Fitnessgeräten			Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Gesundheitswanderung* Rückenkraft & Beweglichkeit	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*
14.00 – 14.30	Group Cycling* <sup>2</sup> (ca. 60 Min.)	Einweisung an den Fitnessgeräten				
14.45 – 15.45		Entspanne mit Yin Yoga				
15.50		Geführte Meditation				
11.00				Große Wanderung zu einem Kraftplatz*		

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. | 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.