

Sportplan Winter aktiv

vom 06.02. – 11.02.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.30	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
08.00 – 08.30	Bein & Arm Aqua Fitness		Ski Aqua Fitness	Langlauf Aqua Fitness		
08.30 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Ski Gymnastik	Starke Beine für die Ski	Bauch, Beine, Po mit Step & Co	Ski Fit	Fit im Winter
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Abfahrtsski Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Fit für den Winter	Zirkeltraining für starke Beine		Flexibar mit Winterluft im Schnee		
10.45 – 11.30	Yoga für den Rücken	Yoga im Schnee	Pilates	Yoga für die Balance	Faszien Yoga	Yoga für gesunde Hüften
11.45 – 12.15	Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Stretch & Relax	Stretch & Relax
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Schneeschuhwanderung mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung	Schneeschuhwanderung
		11.00 Wanderausflug	11.30 Uhr Schnupperkurs Langlauf	11.00 Wanderausflug	11.30 Schnupperkurs Langlauf	
	13.00 Wanderung auf den Imberg & Rodeln	13.00 Schneeschuhwanderung				

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

Aufgrund der Abstandsregelung können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind leider nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | 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. Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.