

Sportplan Winter aktiv

vom 14.02. – 19.02.2022

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Herzmeditation	Körperfettanalyse	Schneetreten nach Kneipp	Körperfettanalyse	Schneetreten nach Kneipp
9.00 – 9.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Skigymnastik	Gymnastik Mix	Body Fit	Funky Aerobic	Bauch, Beine, Po
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	Isometrisches Muskeltraining (Ganzkörper)	Therabandtraining	Starke Mitte – leicht trainiert	Skigymnastik	Aufwärmen ab 9.50 Group Cycling	
10.45 – 11.30	Yoga für Skifahrer	Muskelfaszientraining	Pilates	Yoga für dein Gleichgewicht	Muskelfaszientraining	Yoga für den Rücken
11.45 – 12.15	Mentalreise	Phantasiereise	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung	Relax & Stretch	Phantasiereise
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	Rodelausflug am Imberg	Geführte Wanderung	Schneeschuhwanderung	Winterwanderung mit Glühwein-Treff	13.00 Geführte Wanderung (Kojenmoos)	Geführte Wanderung
14.00 – 14.45				Bauch, Beine, Po		
15.00 – 15.45				Yin Yoga		
		11.30 Uhr Ausflug zur Breitachklamm	11.30 Uhr Schnupperkurs Langlauf Klassik/Skating	11.00 Wanderausflug	11.00 Eisstockschießen im Kurpark	

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.