

# Sportplan Yoga-Auszeit

## vom 07.11. – 12.11.2022

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.40 – 08.00		Meditation				
08.00 – 08.30	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	07.45 – 08.45 Herz Flow
08.00 – 08.45	07.30 - 08.45 Sunrise Yoga & Meditation	Sanftes Yoga	Energy Flow	Morning Flow	Energy Flow	
08.30 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft trifft Yoga	Bauch, Beine, Po	Step Aerobic	Drums Alive	Fitness Yoga
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	5 Tibeter		Flexibartraining	Starke Mitte – leicht trainiert	Statisches Muskeltraining	
10.45 – 11.30	Yoga für den Rücken	10.45 – 12.00 Luna Yoga	Yogilates	10.45 – 11.45 Hatha Yoga	11.00 – 12.45 Power Yoga & Entspannung	Wirbelsäulengymnastik
12.30 – 13.00	Tiefenentspannung		Traumreise	12.00 – 12.45 Mentalarbeit	Yoga Nidra	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	13.00 Achtsame Wanderung, Waldbaden	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Yogitee-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
14.30 – 15.00	Starke Mitte	Rückenschule		Wirbelsäulengymnastik	Bauch, Beine, Po	
15.15 – 16.00	Body Balance	Indoor Cycling	Wirbelsäulengymnastik	Ganzkörpertraining mit dem Gymnastikball	Sanftes Yoga	
17.00 – 18.30			Yin Yoga	Moonlight Yoga		16.30 Body-Balance
		11.00 Wanderausflug	11.00 Bergwanderung mit Charly	11.00 Wanderausflug		

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor	Vorreservierung möglich*	Flexible Kurse**
------	-----------	-------------	---------	--------------------------	------------------

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.

\*Bei diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, sich zum Paketpreis in Höhe von 100,- € bereits vor Anreise in die Teilnehmerliste eintragen zu lassen.

\*\*Bei unseren flexiblen Kursen am Nachmittag behalten wir uns vor, die Kurse kurzfristig durch diejenigen zu ersetzen, die am Vormittag überbucht waren.