

# Sportplan Yoga-Auszeit

vom 14.09. – 19.09.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 – 08.30		Geführte Meditation		Atemführung & Meditation		Sunrise Yoga
08.00 – 08.30	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
08.30 – 08.50	Körperfettanalyse		Körperfettanalyse		Körperfettanalyse	
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik <sup>2</sup>	Stepp Fitness trifft Yogahaltungen <sup>2</sup>	Zumba für Einsteiger <sup>2</sup>	Body Fit <sup>2</sup>	Bauch Beine Po <sup>2</sup>	Fit Mix <sup>2</sup>
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Powerbauch				Stretching	
10.00 – 12.00	Einweisung an den Fitnessgeräten					
10.45 – 11.30	Wirbelsäulengymnastik	Starker Rücken	Pilates	Yoga für den gesunden Rücken	Rückengymnastik	Wirbelsäulengymnastik
11.35 – 12.20	Sanftes Hatha Yoga	Yin Yoga			Einweisung an den Fitnessgeräten	
11.45 – 12.15			Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Muskelfaszien mit Rolle und Ball
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Wanderung mit Früchtebowle	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
		11.00 Große Wanderung <sup>2</sup>		11.00 Große Wanderung <sup>2</sup>		
		Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor	

Auch im Sportbereich gibt es COVID-19-bedingt einige Änderungen:

Aufgrund der Abstandsregelung können **max. 11 Gäste** an den Kursen teilnehmen. Wenn das Wetter es zulässt, werden alle Kurse draußen stattfinden. Dort dürfen dann auch mehr Gäste teilnehmen. Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein**. Diese wird mittags in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt. Sollten Sie doch mal nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen.

<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. | Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.