

Sportplan Yoga Spezial vom 06.05. – 12.05.2019

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 – 8.50	Körperfettanalyse	Yoga Sonnengrüße	Wassergymnastik/ Körperfettanalyse	Pranayama und Meditation (8.15)	Körperfettanalyse	
9.00 – 9.45	Herzlich Willkommen Gymnastik ²	Gymnastik Mix ²	Zumba für Einsteiger ²	Body Fit ²	Gymnastik mit dem Flexi-Bar ²	Bauch-Beine-Po Gymnastik ²
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			Group Cycling* ² (9.50 Aufwärmen)	Die 5 Tibeter	Group Cycling* ² (9.50 Aufwärmen)	
10.45 – 11.30	Entspanne und dehne mit Yin Yoga (60 Min.)	Hatha Yoga (75 Min.)	Yoga für den Rücken	Vinyasa Yoga (Fließe mit dem Atem) (60 Min.)	Pilates	Yoga für dein Gleichgewicht
10.45 – 11.30			Ganzkörperzirkel an den Fitnessgeräten	Rücken Spezial mit Hanteln i. d. Fitnesswelt ²	Bein- und Pozirkel in der Fitnesswelt	
11.45 – 12.15	Phantasiereise	Tiefenentspannung (12.00)	Autogenes Training	Herzmeditation	Phantasiereise	
11.45 – 12.15			Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung „Ankommen“*	Geführte Wanderung „Aufatmen“*	Geführte Wanderung*	Wanderung mit Früchtebowle*	Geführte Wanderung*	Geführte Wanderung*
13.30 – 15.30			Baum Yoga – Yoga im Wald / Standhaltungen			
14.00 – 15.00					Qigong mit Wolfgang	Qigong mit Wolfgang
17.00 – 17.45	Pranayama und Meditation				Therapeutisches Yoga (60 Min.)	
		11.00 Uhr Große Wanderung*	11.00 Uhr Große Wanderung*	10.00 Uhr Golf*		

Schwimmbad	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------------	-----------	-------------	---------

Bitte tragen Sie sich für die mit * markierten Programmpunkte in die Teilnehmerliste der Sportbetreuung ein. | ² Unsere konditionell anspruchsvolleren Power-Kurse | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | 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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.