

# SPORTPLAN „EISBADEN“

13.11. – 18.11.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.30			Einweisung an den Fitnessgeräten		08.00 – 09.30 Anbaden & Eisbaden mit Gymnastik & Stretching (Eibele Wasserfälle)	
08.15 – 08.50		Faszientraining mit Rolle & Ball	Faszien-Yoga für Deine Atmung	Detox Training		Faszien-Yoga
08.30 – 08.50	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Step-Mix	Bauch, Beine, Po	Kraft trifft Ausdauer	Ganzkörpertraining	Indoor-Cycling & Kraft
09.00 – 10.30			Anbaden & Eisbaden mit Tee (Alpsee)			
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30				Atemübungen		Hula-Hoop
10.00 – 11.30	Anbaden mit Tee (Alpsee)	Anbaden & Eisbaden mit Tee (Eibele Wasserfälle)	10.30 – 11.00 Faszientraining für warme Füße			
10.45 – 11.30	Stretch & Mobilisation	Wirbelsäulengymnastik	Pilates	Yoga zur Stärkung des Immunsystems	Hatha Yoga	Bauch, Beine, Po
11.00 – 11.30				11.00 – 12.30 Eisbaden mit Tee (Alpsee)	Entspannung mit Faszien-Yoga	10.45 – 11.45 Eisbaden & Faszien-Yoga mit Tee (Eibele Wasserfälle)
11.45 – 12.15	Tiefenentspannung	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Mentalreise	Entspannung	Stretch & Relax
11.45 – 12.15	Zirkeltraining		Bauch-Rücken-Express			
12.25 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung

		11.00 Wanderausflug			11.00 Wanderausflug	
--	--	---------------------	--	--	---------------------	--

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

Es können **max. 17 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.