

SPORTPLAN 18.05. – 24.05.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	08.15 – 08.45 Guten Morgen Flow	Körperanalyse		Körperanalyse	Hula-Hoop	Körperanalyse
08.30 – 08.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.30 – 09.00 Indoor Cycling
09.00 – 09.45	Fit in den Frühling	Herzlich Willkommen Gymnastik	Step-Mix	Power-Pilates	Body-Fit	Indoor Cycling
09.00 – 09.45				Zirkeltraining		Zirkeltraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Indoor-Cycling	Wirbelsäulengymnastik	Faszien-Yoga	Flexi-Bar	Hula-Hoop Workout
10.45 – 11.30	10.45 – 11.45 Qigong trifft Hatha Yoga	Yoga	Luna Yoga	Gesunder Rücken	Yogatherapie bewegliche Hüfte	Hatha Yoga
11.45 – 12.15	11.55 – 12.20 Phantasiereise	Tiefenentspannung	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Entspannungsreise
12.25 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.30 Golfen mit Stefan	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
13.45 – 14.30		Zirkeltraining			Zirkeltraining	
15.15 – 15.45	16.45 – 17.30 Hatha Yoga	Hula-Hoop				
		11.00 Aktiv-Walking	11.00 Wanderausflug	11.00 E-Mountainbike-Tour (30 € Leihgebühr)	11.00 – 12.15 Nordic Walking	10.45 Wanderausflug

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

Es 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 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.