

# SPORTPLAN „IN- & OUTDOOR RADELN“

17.06. – 22.06.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.50	Faszientraining mit Rolle & Ball	Faszientraining der Beine mit Rolle & Ball	Faszientraining für den Nacken mit Rolle & Ball	Indoor Cycling	Yoga für Radler	
08.30 – 08.50	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 – 09.45	Starke Beine und Po für starke Radler	Fit-Mix	Starker Oberkörper	Kraft & Ausdauer für lange Touren	Ganzkörpertraining	Indoor Cycling
09.00 – 09.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Ganzkörpertraining	Einweisung an den Fitnessgeräten	Zirkeltraining	Einweisung an den Fitnessgeräten	
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Faszien-Yoga mit Rolle & Ball	Yoga für bewegte Beine & Hüfte	Pilates für Radler	Yoga für das Gleichgewicht	Wirbelsäulengymnastik	Hatha Yoga
11.45 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Autogenes Training	Traumreise	Stretch & Relax	Tiefenentspannung	Leichte Füße
12.25 – 12.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Radwanderung*
17.00 – 17.45	Faszientraining mit Rolle & Ball	Faszien-Yoga für Deine Radlerbeine	Kraft in der Dehnung	Stretching	Faszien-Yoga für Deine Radlerbeine	Faszientraining der Beine mit Rolle & Ball
10.30	E-Mountainbike-Tour* Alpsee (Badesachen)	E-Mountainbike-Tour*	E-Bike-Radwanderung*	E-Mountainbike-Tour*	E-Bike-Radwanderung*	
11.00		Wanderausflug			Wanderausflug	

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

\*Wir leihen die E-Bikes bei Sport Hauber. Die Leihgebühr beträgt 30 € pro Tag und wird auf Ihre Zimmerrechnung aufgebucht.

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 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.