

# SPORTPLAN „YOGA-AUSZEIT“

06.11. – 11.11.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 – 07.50	Meditation	Atme in den Tag	Guten Morgen Flow	Klangschalen Meditation	Qigong am Morgen	Faszientraining mit Rolle & Ball
08.00 – 08.30	Herz-Flow	Sonnengröße	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
08.00 – 08.45			08.00 – 08.50 Indoor-Cycling	Sanfter Yoga Flow am Morgen	Rückenschule mit dem Stab	Faszien-Yoga-Flow
08.30 – 08.50	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Yoga und Step	Bauch, Beine, Po	Yoga für Deine Power	Ganzkörpertraining	Fit-Mix
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Yoga Sequenz für den Rücken	5 Tibeter	Faszien-Yoga	Hula-Hoop	Leichtes Faszien-Yoga	Flexi-Bar
10.45 – 11.45	Hatha Yoga	Detox Yoga	Yoga-Pilates Mix	Yoga für Deine Balance	Hatha Yoga	Yoga
11.00 – 11.45	Zirkeltraining	Training mit den Kurzhanteln			Bauch- & Rückentraining	TRX-Training für Anfänger
11.45 – 12.15	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.30 – 12.50 Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.30 – 12.50 Einweisung an den Fitnessgeräten
12.00 – 12.30	Phantasiereise	Autogenes Training	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Stretching
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Achtsame Wanderung	Geführte Wanderung mit Yogi-Tee-Treff	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung
17.00 – 17.45	Faszien-Yoga	Leichter Faszien-Yoga-Flow	Yin Yoga	Hatha Yoga	Luna Yoga	Qigong
		11.00 Wanderausflug	11.00 -12.00 Nordic Walking		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.