

SPORTPLAN 09.11. – 15.11.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00	08.15 – 08.45 Meditation & sanfter Yoga-Flow		Nordic Walking	Einführung ins Eisbaden (Saunalandschaft)		Einführung ins Eisbaden (Saunalandschaft)
08.15 – 08.45		Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Atemübungen für ein starkes Immunsystem	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Starker Core – Bauch & Rücken	Herzlich Willkommen Gymnastik	Aerobic	Fit Mix	Kraft & Beweglichkeit	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30				Atemübungen		
10.45 – 11.45	Krieger Haltungen	10.45 – 11.30 Yoga für Dein Immunsystem	Detox Reihe Yoga zum Entgiften	10.45 – 11.30 Restoratives Yoga „Stress lass nach!“	Yoga für die Faszien	Yin Yoga mit Klang
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung
12.25 – 12.50	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 „Bewusster Atem“	Geführte Wanderung „Wassertreten nach Kneipp“ in den Argen	Geführter Herbstspaziergang	Gesundheitswanderung mit Gehmeditation	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
10.30			Wanderausflug		Wanderausflug	10.00 Uhr Nordic Walking

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.