

SPORTPLAN 13.07. – 19.07.2024

| Uhrzeit | Samstag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 08.15 – 08.50 | | Körperanalyse | | Körperanalyse | | |
| 08.30 – 08.50 | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | |
| 09.00 – 09.45 | Starker Körper | Herzlich Willkommen Gymnastik | Funktionelles Training | Kraft & Beweglichkeit | Bauch, Beine, Po | Wirbelsäulengymnastik |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.45 – 11.30 | Hatha Yoga | Yoga für Deine Balance | Yoga für Deinen Rücken | Yoga-Pilates-Mix | Yoga Flow | |
| 11.45 – 12.15 | | Phantasiereise | Progressive Muskelentspannung | Traumreise | Tiefenentspannung | |
| 12.25 – 12.50 | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | |
| 13.30 – 16.30 | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Gesundheitswanderung | Geführte Wanderung mit Bowle-Treff | Geführte Wanderung |
| 10.30 | | | E-Mountainbike-Tour (30 € Leihgebühr) | | | |

| | | | |
|------|-----------|-------------|---------|
| 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 haftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.