

# SPORTPLAN 21.12. – 27.12.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Ganzkörpertraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	„Step by Step“ Kraft & Ausdauer	Body Fit	Group Cycling	Starker Oberkörper
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	10.45 - 11.30 Uhr Power Yoga	10.45 - 11.30 Uhr Sanfter Yoga Flow	Yoga – Herzöffnende Haltungen mit längerer Entspannung	Detox Yoga mit längerer Entspannung	10.45 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.45 - 11.30 Uhr Yoga für die Balance
11.45 – 12.15	Traumreise				Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung Thalkirchdorf	12.00 Uhr Geführte Wanderung Eibele Wasserfälle	12.30 Uhr Weihnachtswanderung	12.30 Uhr Lyrische Wanderung um den Stufen	13.30 Uhr Schneeschuhwanderung mit Glühwein-Treff	12.00 Uhr Geführte Wanderung Breitachklamm (7,50 €)
			11.30 Uhr Wohlfühlmoment im Dampfbad	17.00 Uhr Winterzauber Erlebnis in der Sauna		

Pool / Dampfbad / Sauna	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.