SPORTPLAN 30.03. – 05.04.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten			09.00 – 09.45 Zirkeltraining	Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Fit-Mix	Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch, Beine, Po	Power-Pilates	Step-Fitness	Body-Fit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Wirbelsäulengymnastik	Faszien-Yoga	Flexi-Bar	Hula-Hoop
10.45 – 11.30	Leichtes Faszien-Yoga	Sanftes Training für die Hüfte	Yoga	Gesunder Rücken	Yin Yoga	Hatha Yoga
11.45 – 12.15	Stretching	Stretch & Relax	Tiefenentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Entspannungsreise
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Wanderung mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung
			11.00 Wanderausflug	11.00 Eisbaden	11.00 Nordic Walking mit Stöcken	11.00 Wanderausflug

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.