

SPORTPLAN „AUSZEIT MIT YOGA & AYURVEDA“

04.11. – 09.11.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.45	Körperanalyse	Sonnengröße	Körperanalyse	Klangschalen-Meditation	Körperanalyse	Kurze Meditation & sanfter Yoga Flow
08.30 – 08.50		09.00 Uhr Ayurveda-Einführung		Einweisung an den Fitnessgeräten		
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft & Ausdauer	Achtsames Hatha	Body Fit	Ganzkörpertraining	Starker Core – Bauch & Rücken
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	Yoga - Hüftöffnungen	Tänzer-Kobra-Flow (Balance & Rückenkraft)	Sonnengröße	Atemübungen (Pranayama)		
10.45 – 11.45	Somatisches Yoga	Klang-Yoga	10.45 – 11.30 Uhr Ganzkörpertraining	10.45 – 11.30 Uhr Yoga für die Faszien	Yoga mit ayurvedischen Ölen	Krieger Haltungen
11.55 – 12.20	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Phantasiereise
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.15 Uhr Kleine Einführung in die ayurvedische Küche	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung „Bewusster Atem“
16.45 – 17.30	Restoratives Yoga	Luna Yoga	Yoga-Pilates-Mix	Abend Meditation	Ying Yoga mit Gitarre & Mantren	
10.30		Wanderausflug	13.00 Uhr Wanderung zum Artemisia mit kleiner Kräuterkunde	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 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.