

# SPORTPLAN „DER WEG DES WASSERS – WANDERWOCHE“

07.10. – 12.10.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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	Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch, Beine, Po	Fit-Mix	Zirkeltraining	Body Fit	Dance-Fitness
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Geschmeidige Wirbelsäule (bis 11.30 Uhr)	Yoga „Alles fließt“	Faszien-Yoga	Sanfter Yoga Flow	Yoga „Element Wasser“	Pilates (bis 11.30 Uhr)
12.00 – 12.20	11.45 – 12.15 Uhr Faszientraining	Progressive Muskelentspannung		Klangschalen-Entspannung	Traumreise	11.45 – 12.15 Uhr Stretch & Relax
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung Eibele/Weissach	Geführte Wanderung Thalkirchdorf	12.30 Uhr Geführte Wanderung Eistobel	Geführte Wanderung Stiefenhofen Argen	12.30 Uhr Geführte Wanderung Breitachklamm	12.30 Uhr Geführte Wanderung Auf den Spuren der Weißach
10.30		Wanderausflug Hausbachklamm		Wanderausflug Quelltuff Lingenau		

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.