

SPORTPLAN „STÄRKE DEIN IMMUNSSYSTEM“

11.11. – 16.11.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00		Nordic Walking	Einführung ins Eisbaden (Saunalandschaft)		Einführung ins Eisbaden (Saunalandschaft)	
08.15 – 08.45	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Atemübungen für ein starkes Immunsystem	Körperanalyse	
09.00 – 09.45	Herzlich Willkommen Gymnastik	Aerobic	Fit Mix	Kraft und Beweglichkeit	Ganzkörpertraining	Gesunder Rücken
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Atemübungen		Nordic Walking	
10.45 – 11.45	Yoga für Dein Immunsystem	Detox Reihe Yoga zum Entgiften (60 Minuten)	Restoratives Yoga „Stress lass nach!“	Yoga für die Faszien (60 Minuten)	Yin Yoga mit Klang (60 Minuten)	Sanftes Pilates
11.55 – 12.20	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Stretch & Relax
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung „Wassertreten nach Kneipp“ in der Argen	Geführter Herbstspaziergang	Gesundheitswanderung mit kurzer „Gehmeditation“	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Kneipp Bad
10.30		Wanderausflug		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.