

SPORTPLAN „WANDERWOCHE“

23.09. – 28.09.2024

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	Training für den Berg	Bauch, Beine, Po	Starker Oberkörper	Power Yoga	Training für Bergsportler
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Somatisches Yoga	Yoga für einen starken Oberkörper	Yoga für Dein Gleichgewicht	Yoga für den Berg	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für Knie & Hüfte
11.45 – 12.15		Klangreise	Tiefenentspannung	Mentales Training	Stretch & Relax	
12.25			Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	12.00 Uhr Geführte Wanderung Starzlachklamm	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	12.00 Uhr Geführte Wanderung	12.00 Uhr Geführte Wanderung
10.30		Wanderausflug	Große Wanderung Hirschbachtobel	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.