

SPORTPLAN „WINTER AKTIV“

26.02. – 02.03.2024

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 08.00 – 08.50 | Indoor Cycling | | Indoor Cycling | | Indoor Cycling | |
| 08.15 – 08.50 | Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse | Qigong |
| 09.00 – 09.45 | Herzlich Willkommen Gymnastik | Funktionelles Training | Bauch, Beine, Po | Ski-Gymnastik | Ganzkörpertraining | Zirkeltraining |
| 09.00 – 09.30 | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.00 – 10.30 | Hula-Hoop | Wirbelsäulengymnastik | Flexi-Bar | Pezziball-Training | Hula-Hoop | Bauch-Express |
| 10.45 – 11.30 | Yoga für Skifahrer | Yoga | Pilates | Yoga für Dein Gleichgewicht | Hatha Yoga | Rücken-Fit |
| 11.45 – 12.15 | Traumreise | Progressive Muskelentspannung | Phantasiereise | Tiefenentspannung | Mentalreise | Stretch & Relax |
| 11.45 – 12.15 | Zirkeltraining | | | | | |
| 12.25 – 12.45 | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 13.30 – 16.30 | Rodelausflug oder geführte Wanderung* | Schneeschuh- oder geführte Wanderung* | Geführte Wanderung | Winterwanderung mit Glühwein-Treff | Geführte Wanderung | Schneeschuh- oder geführte Wanderung* |
| 15.00 – 15.45 | Bauch, Beine, Po | | Ganzkörpertraining | 15.00 – 16.00 Indoor-Cycling | Leichtes Faszien-Yoga & Faszientraining | |
| | | 11.30 Langlauf Schnupperkurs oder 11.00 Wanderausflug* | 11.00 – 13.00 Eisbaden | 11.00 – 12.00 kleine Schneeschuhwanderung* | 11.00 Schneeschuh-Wanderausflug oder Wanderausflug* | 11.00 – 13.00 Eisbaden |

| | | | |
|------|-----------|-------------|---------|
| 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.

*Je nach Witterung bzw. Schneelage | Genaue Informationen zu den stattfindenden Kursen finden Sie in unserer Sportabteilung.