

# Sportplan vom 01.10. – 07.10.2022

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.30		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Funky Aerobic	Herzlich Willkommen Gymnastik	Fit-Mix	Ganzkörpertraining	Body Fit	Bauch, Beine, Po
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Starke Mitte – leicht trainiert	Statisches Muskeltraining			
10.45 – 11.30	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für dein Gleichgewicht	Sanftes Yoga	Pilates	Rückenfit & Stretch	Yoga für den Rücken
11.45 – 12.15	Phantasiereise	Entspannungsreise	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Phantasiereise	Phantasiereise
11.45 – 12.15		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten			Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Früchtebowle-Treff	Geführte Wanderung
			11.00 Wanderausflug	10.45 E-Mountainbike-Tour (25,- € Leihgebühr)	11.00 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 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.