

Liebe Gäste.

wir laden Sie ganz herzlich dazu ein, an einem oder auch mehreren unserer abwechslungsreichen Kurse teilzunehmen.

Das Sportprogramm vereint Kraft, Ausdauer aber auch Entspannung. Starke Muskeln, mehr Energie oder einfach etwas mehr Balance und eine ruhigere Mitte - Sie haben die Wahl. Gemeinsam mit einem Fitnesscoach und anderen Sportbegeisterten steigern Sie damit Ihre Fitness und auch Ihr körperliches Wohlbefinden.

Um das Erlebnis für Sie bestmöglich gestalten zu können, bitten wir Sie freundlich um Anmeldung an der SPA-Rezeption, bis 17:00 am Vortag.

Wir freuen uns auf Sie!

Donnerstag

Freitag

Samstag

16:00 Uhr bis 16:40 Uhr

Mittwoch

Morgengruß am See	Bauch-Beine-Po	Core Workout	Klangschalen Therapie	Full Body Workout	Morning Mobility
8:00 Uhr bis 8:30 Uhr	14:30 Uhr bis 15:20 Uhr	14:00 Uhr bis 14:30 Uhr	10:00 Uhr bis 10:40 Uhr	14:45 Uhr bis 15:15 Uhr	8:00 Uhr bis 8:30 Uhr
Morning Mobility	Herz-Kreislauf Training mit Kneippen	Herz-Kreislauf Training mit Kneippen		Entspannung - Gedankenreise	Aqua Fitness
8:45 Uhr bis 9:15 Uhr	16:45 Uhr bis 17:00 Uhr	16:45 Uhr bis 17:00 Uhr		17:15 Uhr bis 17:45 Uhr	8:45 Uhr bis 9:15 Uhr
Spaziergang (z.B. zum Sonnenberg)	Entspannung - Gedankenreise	Entspannung - Atemübungen			Bauch-Beine-Po
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	17:15 Uhr bis 17:45 Uhr	19:00 Uhr bis 19:30 Uhr			10:00 Uhr bis 10:50 Uhr
Entspannung PME					Spaziergang/Wanderung
13:00 Uhr bis 13:30 Uhr					12:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Morning Mobility: leichtes Beweglichkeitstraining, welches die Verbesserung der Beweglichkeit, der Gelenkfunktionen und der Körperkontrolle anstrebt Full Body Workout: Ganzkörper-Training, welches alle großen Muskelgruppen anspricht PME: Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining, welches sich auf Spannungs- und Entspannungszustände der Muskeln fokussiert					Core Workout
Morgengruß: kleine Yoga-Einheit zum Start in den Tag Bauch-Beine-Po: der Klassiker unter den Kursen, beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Muskelpartien					15:00 Uhr bis 15:50 Uhr
Gedankenreise: Entspannungstechnik, welche Sie mithilfe der Vorstellungskraft in eine andere "Welt" versetzt und beim Stressabbau hilft Herz-Kreislauf-Training: in Form von Cardio-Intervallen oder einem kurzen HIIT Training, um den Puls in die Höhe zu treiben und die Fettverbrennung anzuregen Core Workout: Bauch- & Rückentraining, welches der Stärkung und Stabilisation des gesamten Rumpfes dient					Stretching

Farblegende:

Kurse in Gelb stehen für leichte Wanderungen Kurse in Grün, stehen für eine entspannte Intensität Kurse in Rot, stehen für ein intensives Training

Stretching: statische Dehnung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen

Atemübungen: für eine bessere Sauerstoffversorgung, Stressreduktion und eine stabilere Herzfrequenz.

Aqua Fit: Ganzkörpertraining, bei dem die Muskeln durch den Wasserwiderstand gekräftigt und die Herzkreislauf-Fitness verbessert wird.

Montag

Dienstag