

# KURS PLAN

Gesundheitskurse im Herbst/Winter 21/22



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
		<b>Gefäßsport</b> 08:00 – 09:00				<b>Gefäßsport</b> 08:00 – 09:00			
<b>Körper in Aktion</b> 09:15 – 10:00		<b>Fit im Rücken</b> 09:15 – 10:00		<b>REHA-Sport</b> 09:00 – 09:45		<b>REHA-Sport</b> 09:00 – 09:45		<b>Kraft &amp; Geschmeidigkeit</b> 9:15 - 10:00	
<b>REHA-Sport</b> 10:15 – 11:00					<b>Spinning</b> 10:00 - 11:00	<b>Yoga</b> 10:00 - 11:00		<b>Pilates meets Yoga</b> 10:15 – 11:15	
	<b>Kindertanzen*</b> 16:00 - 18:00	<b>REHA-Sport</b> 17:00 – 17:45		<b>Muskellängen-training</b> 17:15 – 18:00		<b>REHA-Sport</b> 17:30 – 18:15		<b>Jumping Fitness</b> 17:00 - 17:45	
	<b>Spinning</b> 18:30 - 19:30	<b>REHA-Sport</b> 18:00 – 18:45		<b>Yoga Anusara</b> 18:30 – 19:30	<b>Spinning</b> 18:00 - 19:00	<b>maxxF</b> 18:30 - 19:30	<b>Pilates Coach</b> 18:30 - 19:15		<b>Spinning</b> 18:00 - 19:00
<b>Rückenfit</b> 19:00 - 20:00		<b>Hot Iron</b> 19:00 – 20:00	<b>Shaolin Qi Gong**</b> 19:45 - 21:15			<b>Cross-Training</b> 19:30 - 20:15			

\* Informationen zum Kindertanzen an der Rezeption

\*\* Informationen zur Teilnahme an Shaolin Qi Gong an der Rezeption

Samstag		Sonntag	
		Raum 1	Raum 2
Events (indoor & outdoor) nach Ankündigung!		<b>Bauch/ Rücken</b> 10:00 - 11:00	

## Inklusive Zusatz-Leistungen:

- Getränke
- Kostenfreies WLAN
- Sauna
- Outdoor Campus
- eGym, Flexx, HumanSports