

Fitness-Wochenprogramm

(Anmeldung spätestens 30 Minuten vor Kursbeginn erforderlich für ALLE Kurse (Außer Wassergymnastik) im Fit-Well-Chalet (DW 642)) (Änderungen vorbehalten - werden in der Morgenpost bekannt gegeben)

Montag 03.10.2022	Dienstag 04.10.2022	Mittwoch 05.10.2022	Donnerstag 06.10.2022	Freitag 07.10.2022	Samstag 08.10.2022	Sonntag 09.10.2022
08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbaden (Daniel)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbaden (Daniel)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbaden (Daniel)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbaden (Daniel)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbaden (Sarah)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbaden (Sarah)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbaden (Sarah)
09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	09:00 - 10:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	09:00 - 10:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	09:00 - 10:30 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)
08:00 - 08:45 Uhr YOGA** (Silke)	09:00 - 09:45 Uhr Qi Gong - Kennenlernen (Judith)					
11:00 - 12:00 Uhr Aerosling* (Daniel)		11:00 - 11:30 Uhr Bauch, Beine, Po (Daniel)	11:00 - 11:30 Uhr Faszien Training* (Daniel)	10:00 - 14:00 Uhr E - Mountainbike Tour mit Einkehr* (Sarah)	10:30 - 11:45 Uhr Nordic Walking* (Sarah)	11:00 - 12:00 Uhr Stretch & Relax (Sarah)
13:00 - 14:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah & Daniel)	12:30 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)
14:00 - 16:00 Uhr Jugendprogramm: Fußball Turnier (Daniel)	15:00 - 16:30 Uhr YOGA (Lisa)	14:00 - 14:30 Uhr Stretching (Daniel)	15:00 - 16:30 Uhr YOGA (Lisa)	14:00 - 14:30 Uhr Zirkel Training (Daniel)		
16:00 - 17:30 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)						
17:30 - 18:00 Uhr Mobility Training (Daniel)	17:00 - 18:00 Uhr Fußball Tennis (Daniel)	17:00 - 18:00 Uhr Rückenfit (Daniel)	17:00 - 18:00 Uhr Pilates (Sarah)	17:00 - 18:00 Uhr Jugendprogramm: Stretch- YOGA (Daniel)	17:00 - 18:00 Uhr Aerosling* (Sarah)	17:00 - 17:30 Uhr HIT* (Sarah)

* Aerosling: (Ähnlich wie TRX) max. 8 Personen, für Anfänger und Fortgeschrittene

* High Intensity Training (Zirkeltraining auf Zeit oder Wiederholungen)

* Tabatatraining: 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause/ in mehreren Runde

* Nordic Walking: max. 6 Personen, geschlossenes Schuhwerk / TREFFPUNKT: Im Fit Well Chalet

*Faszien Training mit der Blackroll

*E-Bike Tour max. 6 Personen € 29,- werden aufs Zimmer gebucht Teilnahme auf Eigene Gefahr

**Anmeldung im Fitness - max. 6 Personen

→ Bei zu geringer Anmeldezahl findet der Kurs nicht statt