

# Fitness-Wochenprogramm

**(Anmeldung spätestens 30 Minuten vor Kursbeginn erforderlich für ALLE Kurse (Außer Wassergymnastik) im Fit-Well-Chalet (DW 642))**

| Montag<br>23.01.2023  | Dienstag<br>24.01.2023   | Mittwoch<br>25.01.2023   | Donnerstag<br>26.01.2023  | Freitag<br>27.01.2023   | Samstag<br>28.01.2023   | Sonntag<br>29.01.2023   |
|---|--|--|---|---|---|---|
| 08:00 - 08:30 Uhr<br>Wassergymnastik<br>Treffpunkt<br>Sportschwimmbecken<br>(Sarah) | 08:00 - 08:30 Uhr<br>Wassergymnastik<br>Treffpunkt<br>Sportschwimmbecken<br>(Daniel)                             | 08:00 - 08:30 Uhr<br>Wassergymnastik<br>Treffpunkt<br>Sportschwimmbecken<br>(Daniel) | 08:00 - 08:30 Uhr<br>Wassergymnastik<br>Treffpunkt<br>Sportschwimmbecken<br>(Sarah) | 08:00 - 08:30 Uhr<br>Wassergymnastik<br>Treffpunkt<br>Sportschwimmbecken<br>(Sarah) | 08:00 - 08:30 Uhr<br>Wassergymnastik<br>Treffpunkt<br>Sportschwimmbecken<br>(Sarah) | 08:00 - 08:30 Uhr<br>Wassergymnastik<br>Treffpunkt<br>Sportschwimmbecken<br>(Sarah) |
| 09:00 - 11:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Daniel & Sarah)                           | 09:00 - 11:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Daniel)<br><br>09:00 - 09:45 Uhr<br>Qi Gong - Kennenlernen<br>(Judith) | 09:00 - 10:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Daniel)                                    | 09:00 - 11:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Sarah)                                    | 09:00 - 11:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Sarah)                                    | 09:00 - 11:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Sarah)                                    | 09:00 - 11:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Sarah)                                    |
| 11:00 - 12:00 Uhr<br>Aerosling*<br>(Daniel)   | 11:00 - 11:30 Uhr<br>Core Workout<br>(Daniel)  | 10:00 - 12:00 Uhr<br>Schneeschuh -<br>Wanderung*<br>(Daniel)                         | 11:00 - 12:00 Uhr<br>Yoga - Stretch<br>(Sarah)                                      | 11:00 - 11:45 Uhr<br>Yogilates*<br>(Sarah)  | 11:00 - 12:00 Uhr<br>Yoga - Stretch<br>(Sarah)                                      | 11:00 - 11:30 Uhr<br>Body Workout<br>(Sarah)  |
| 13:00 - 17:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Daniel & Sarah)                           | 13:00 - 17:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Daniel)  | 13:00 - 17:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Daniel)                                    | 13:00 - 17:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Daniel & Sarah)                           | 13:00 - 17:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Sarah & Daniel)                           | 13:00 - 17:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Sarah)                                    | 13:00 - 16:00 Uhr<br>Fitnessbetreuung<br>(Sarah)                                    |
| 14:00 - 14:30 Uhr<br>Faszien Training*<br>(Daniel)                                  | 14:00 - 14:30 Uhr<br>HIT*<br>(Daniel)  | 14:00 - 14:30 Uhr<br>Bauch X - Press<br>(Daniel)                                     | 13:00 - 14:00 Uhr<br>Fußball - Tennis<br>(in der Tennishalle)<br>(Daniel)           | 14:00 - 14:30 Uhr<br>Bauch, Beine, Po<br>(Daniel)                                   | 14:00 - 14:30 Uhr<br>Entspannte<br>Traumreise<br>(Sarah)                            | 14:00 - 14:30 Uhr<br>Faszien Training*<br>(Sarah)                                   |
| 17:00 - 17:30 Uhr<br>Bauch, Beine, Po<br>(Daniel)                                   | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Starker Rücken<br>(Daniel)  | 17:00 - 17:30 Uhr<br>Faszien Training*<br>(Daniel)                                   | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Rückenfit<br>(Daniel)  | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Aerosling*<br>(Daniel)   | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Pilates<br>(Sarah)   | 16:00 - 16:30 Uhr<br>Tabata*<br>(Sarah)   |

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

\* Schneeschuhwanderung 12 € pro Person (wird auf das Zimmer gebucht) Treffpunkt im Skiraum / max.8 Personen

\* High Intensity Training (Zirkeltraining auf Zeit oder Wiederholungen)

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

\* Faszien Training mit der Blackroll

→ Bei zu geringer Anmeldezahl findet der Kurs nicht statt

\*Yogilates kombiniert Yoga und Pilates

→ Änderungen vorbehalten - werden in der Morgenpost bekannt gegeben