

Kursplan blu



07. bis 13. September 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Betreuungszeit 09:00 – 20:00	Betreuungszeit 09:00 – 20:00	Betreuungszeit 09:00 – 20:00	Betreuungszeit 09:00 – 20:00	Betreuungszeit 10:30 – 19:00	Keine Betreuung durch Trainer	Keine Betreuung durch Trainer
Gesundheits <i>sport</i> Bayern e.V. Rehasport* 09:45 – 10:30 	Bodyworkout 10:00 – 10:45 	Deep Power 10:00 – 10:30 	Bauch Beine Po 10:00 – 10:30 			
			Gesundheits <i>sport</i> Bayern e.V. Rehasport* 17:30 – 18:15 	Bodyworkout 17:00 – 18:00 		
Bauch Beine Po 18:00 – 19:00 	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 	Bauch & Rücken Intensiv 18:00 – 18:30 	Rehasport* 17:30 – 18:15 			
Deep Power 19:15 - 19:45 	Gesundheits <i>sport</i> Bayern e.V. Rehasport* 19:00 – 19:45 	Fatburner Step 18:45 – 19:45 	Rücken Aktiv 18:30 – 19:30 	Deep Power 18:15 - 18:45 		



Bitte beachten Sie unsere geltenden Hygienevorschriften und -maßnahmen:













- **Wir bitten um An- und Abmeldung für alle Kurse. Kurse finden ab 3 Anmeldungen statt.**
- Nach dem Kurs werden die Trainingsgeräte vom Trainierenden desinfiziert.
- Bitte zu jedem Kurs ein großes Handtuch mitbringen und sporttaugliches Schuhwerk tragen.
- Alle Kurse finden im Tagungsraum des Hotels statt. Treffpunkt vor allen Kursen im Fitnessstudio.

Intensitätsskala:  **Leicht** (für Alle geeignet)  **Intensiv** (für Fortgeschrittene geeignet)

 **Mittel** (für Fortgeschrittene und Beginner geeignet)  ***Rehasport** (nur mit KK-Verordnung)

Kursplan blu

14. bis 20. September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Betreuungszeit 09:00 – 20:00	Betreuungszeit 09:00 – 20:00	Betreuungszeit 09:00 – 15:00	Betreuungszeit 11:30 – 20:00	Betreuungszeit 10:30 – 19:00	Betreuungszeit 09:00 – 14:00	Keine Betreuung durch Trainer
Gesundheits ^{sport} Bayern e.V. Rehasport* 09:45 – 10:30 	Rücken Aktiv 10:00 – 10:45 	Bodyworkout 10:00 – 10:45 			Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 	
Bauch Beine Po 18:00 – 19:00 	Fatburner Step 17:45 – 18:45 		Gesundheits ^{sport} Bayern e.V. Rehasport* 17:30 – 18:15 	Bodyworkout 17:00 – 18:00 		
Deep Power 19:15 - 19:45 	Gesundheits ^{sport} Bayern e.V. Rehasport* 19:00 – 19:45 		Rücken Aktiv 18:30 – 19:30 	Deep Power 18:15 - 18:45 		



Bitte beachten Sie unsere geltenden Hygienevorschriften und -maßnahmen:


- **Wir bitten um An- und Abmeldung für alle Kurse. Kurse finden ab 3 Anmeldungen statt.**
- Nach dem Kurs werden die Trainingsgeräte vom Trainierenden desinfiziert.
- Bitte zu jedem Kurs ein großes Handtuch mitbringen und sporttaugliches Schuhwerk tragen.
- Alle Kurse finden im Tagungsraum des Hotels statt. Treffpunkt vor allen Kursen im Fitnessstudio.

Intensitätsskala:

 **Leicht** (für Alle geeignet)

 **Mittel** (für Fortgeschrittene und Beginner geeignet)

 **Intensiv** (für Fortgeschrittene geeignet)

 ***Rehasport** (nur mit KK-Verordnung)