



# *Sportprogramm*

29.05.20 - 07.06.2020

~Aktiv sein... „daheim“ beim Stanglwirt ~

*Samstag, 30. Mai 2020*

<b>08.00-09.00 Uhr</b>	<b>Yoga.</b> Treffpunkt: Gymnastikraum (neben Tenniseingang).
<b>09.15-10.00 Uhr</b>	<b>Pilates.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>13.00-14.00 Uhr</b>	<b>Nordic Walking Outdoor.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.

*Montag, 01. Juni 2019*

<b>09.00-10.00 Uhr</b>	<b>Yoga im Fitnessgarten.</b> Treffpunkt: Gymnastikraum.
<b>10.15-11.00 Uhr</b>	<b>Pilates.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>11.30-12.00 Uhr</b>	<b>Stretch.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>13.00-14.00 Uhr</b>	<b>Nordic Walking Outdoor.</b> Treffpunkt: Fitnesspult

*Dienstag, 02. Juni 2019*

<b>08.00-09.00 Uhr</b>	<b>Yoga.</b> Treffpunkt: Gymnastikraum (neben Tenniseingang).
<b>09.15-10.00 Uhr</b>	<b>Bodystyling.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>10.30-11.15 Uhr</b>	<b>Rücken Fit.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>13.00-14.00 Uhr</b>	<b>Nordic Walking Outdoor.</b> Treffpunkt: Fitnesspult
<b>15.00-15.30 Uhr</b>	<b>Stretch.</b> Treffpunkt: Fitnesspult

*Mittwoch, 03. Juni 2019*

<b>08.00-09.00 Uhr</b>	<b>Nordic Walking Outdoor.</b> Treffpunkt: Fitnesspult
<b>09.30-10.15 Uhr</b>	<b>Bodystyling.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>10.45-11.15 Uhr</b>	<b>Stretch.</b> Treffpunkt: Fitnesspult
<b>15.00-15.45 Uhr</b>	<b>Pilates.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>16.00-17.00 Uhr</b>	<b>Yoga.</b> Treffpunkt: Gymnastikraum (neben Tenniseingang).

*Donnerstag, 04. Juni 2019*

<b>08.00-09.00 Uhr</b>	<b>Yoga im Fitnessgarten.</b> Treffpunkt: Gymnastikraum
<b>09.30-10.15 Uhr</b>	<b>Pilates.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>10.30-11.15 Uhr</b>	<b>Rücken Fit.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>12.00-13.00 Uhr</b>	<b>Nordic Walking Outdoor.</b> Treffpunkt: Fitnesspult
<b>14.00-14.30 Uhr</b>	<b>Stretch.</b> Treffpunkt: Fitnesspult

*Freitag, 05. Juni 2019*

<b>08.00-09.00 Uhr</b>	<b>Nordic Walking Outdoor.</b> Treffpunkt: Fitnesspult
<b>09.45-10.30 Uhr</b>	<b>Bodystyling.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>14.00-14.45 Uhr</b>	<b>Tabata.</b> Treffpunkt: Fitnesspult.
<b>15.00-16.00 Uhr</b>	<b>Yoga im Fitnessgarten.</b> Treffpunkt: Gymnastikraum

*Samstag, 06. Juni 2020*

<b>08.00-09.00 Uhr</b>	<b>Yoga.</b> Treffpunkt: Gymnastikraum
<b>09.45 Uhr</b>	<b>Fahrtechnik-Training</b> Sie erfahren folgende Techniken, die Sie auch praktisch im Gelände anwenden werden: Bremsen, Position, Kurvenfahren, steile Abfahrten, Bewegung am Bike, E-Bike Spezial Techniken, Notfallabstieg und -bremsung... Mindestens 4 Teilnehmer, Kosten: ab 40,00 €, Dauer: 4 Stunden Anmeldung bis zum Vortag um 18.00 Uhr im Sport-Eck.
<b>14.00-15.00 Uhr</b>	<b>Nordic Walking Outdoor.</b> Treffpunkt: Fitnesspult