

# Wochenübersicht Sportprogramm

Montag, 19.2.2024	Dienstag, 20.2.2024	Mittwoch, 21.2.2024	Donnerstag, 22.2.2024	Freitag, 23.2.2024	Samstag, 24.2.2024
8.00 – 8.30 Uhr Aquafitness mit Thomas	8.00 – 8.30 Uhr Aquafitness mit Thomas	8.00 – 8.30 Uhr Aquafitness mit Beate	8.00 – 8.30 Uhr Aquafitness mit Diana	8.00 – 8.30 Uhr Aquafitness mit Stine	8.00 – 8.30 Uhr Aquafitness mit Diana
				8.00 – 8.30 Uhr Die „8“ um acht – Sanfte Gymnastik # im Atrium mit Beate	
9.00 – 9.30 Uhr Wassergymnastik mit Thomas				9.00 – 9.30 Uhr Aquajogging mit Beate	
	9.00 – 9.30 Uhr Perfekte Jeans ### im Atrium mit Thomas	9.00 – 9.30 Uhr Tanz der Wirbelsäule # – ## im Atrium mit Beate	9.00 – 9.30 Uhr Der kleine Sonnengruß # – ## im Atrium mit Diana	9.00 – 9.30 Uhr Happy feet – Gymnastik für die Füße # im Atrium mit Stine	9.00 – 10.30 Uhr Yoga für Beginner # im Atrium mit Diana
10.00 – 10.30 Uhr HIIT – High intensity interval-Training ### im Atrium mit Thomas	10.00 – 10.30 Uhr Kantaera® ## im Atrium mit Thomas	10.00 – 10.30 Uhr Shake your Hips – Kräftigung und Mobilisation für die Hüfte # – ## im Atrium mit Beate	10.00 – 10.30 Uhr Handtuchgymnastik für Schulter, Nacken und Rücken ## – ### im Atrium mit Diana	10.00 – 10.30 Uhr Full Body Workout ### im Atrium mit Stine	
				10.00 – 10.30 Uhr Nordic Walking: Technikauffrischung # in der Tennishalle I mit Beate ##	
				11.00 – 11.45 Uhr Achtsames Gehen für die Sinne ... # mit Beate Treffpunkt: Hotelhalle <b>Anmeldung</b> bitte bis um 10.45 Uhr an der Rezeption	
11.00 – 11.45 Uhr Koordinationstraining für Körper und Geist # – ## im Atrium mit Thomas	11.00 – 11.45 Uhr Bauch-Beine-Po-Gymnastik ### im Atrium mit Thomas	11.00 – 11.45 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson # im Atrium mit Beate – Bitte warme Kleidung mitbringen.	11.00 – 11.45 Uhr Atmen, Dehnen und Entspannen # – ## im Atrium mit Diana	11.00 – 11.45 Uhr Pilates ## im Atrium mit Stine	11.00 – 11.45 Uhr Sanftes für den Rücken # – ## im Atrium mit Diana
12.15 – 12.45 Uhr Einweisung in den Fitness-Club #				12.15 – 12.45 Uhr Alles (Gute) für die Knie ## im Atrium mit Stine	
<b>– Für unsere Wanderungen bitte festes Schuhwerk anziehen. –</b>					
13.30 – 14.15 Uhr Faszination Mobil mit der Faszienrolle ## – ### im Atrium mit Thomas	13.00 – 13.45 Uhr Gymnastik und Massage mit dem Igelball ## im Atrium mit Thomas	13.00 – 13.45 Uhr Isometrische Gymnastik und Gelenkmobilisation # – ## im Atrium mit Beate (gegen Osteoporose und Gelenkbeschwerden)	13.00 – 13.45 Uhr Body in Balance – Training für das Gleichgewicht ## – ### im Atrium mit Diana	13.00 – 13.45 Uhr Stretching von Kopf bis Fuß # – ## im Atrium mit Beate	13.00 – 13.45 Uhr Körperwahrnehmung auf der Pilates-Rolle # – ## im Atrium mit Diana
				13.30 – 14.30 Uhr Nordic Walking Tour ## mit Stine <b>Anmeldung</b> bitte bis um 13.00 Uhr an der Rezeption <b>max. 8 Personen</b>	
14.45 – 15.30 Uhr Hanteltraining ## – ### im Atrium mit Thomas	14.15 – 14.45 Uhr BMW – Bauch muss weg ## – ### im Atrium mit Thomas	14.15 – 14.45 Uhr Flexi Fun: Gymnastik mit dem „schwingenden“ Stab ## im Atrium mit Beate	14.15 – 14.45 Uhr Viel Wirbel um die Säule # – ## im Atrium mit Diana	14.15 – 14.45 Uhr Hoch die Hände, Wochenende – Handgymnastik # im Atrium mit Beate	14.15 – 14.45 Uhr KAHA® ## im Atrium mit Diana
				15.00 – 15.45 Uhr Einweisung in den Fitness-Club #	
	15.15 – 15.45 Uhr Tipps fürs Training an der Kinesis (dreidimensionaler Seilzug) im Fitness-Club mit Thomas #	15.15 – 15.45 Uhr Aquajogging mit Beate #	15.15 – 15.45 Uhr Entspannung am Nachmittag # im Atrium mit Diana	15.15 – 15.45 Uhr Beckenboden – Theorie, Grundübungen und Erfahrungsaustausch # im Atrium mit Beate	15.15 – 15.45 Uhr Stretch & Relax ## im Atrium mit Diana
	20.30 – ca. 22.15 Uhr Nachtwächter-Rundgang durch das historische Lauterberg bei launigen Geschichten und kleinem Umtrunk im Kurpark <b>Anmeldung*</b> bitte bis Di., 20.02. um 17.00 Uhr an der Rezeption.				

**\*Für unsere Wanderungen und Ausflüge ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich.**

Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden. **Atrium = Gymnastikhalle**

Erläuterungen zu den verschiedenen Schwierigkeitsgraden der angebotenen Kurse (Anzahl der Raute-Zeichen) finden Sie auf der Rückseite.

**Den 50 %-Gutschein für die Seilbahnfahrt auf den Bad Lauterberger Hausberg (montags und dienstags Ruhetag) erhalten Sie an der Rezeption.**

**„Dombrowsky's Baude“ am Wiesenbeker Teich ist täglich ab 12 Uhr geöffnet.** (montags und dienstags Ruhetag)

**Änderungen vorbehalten.**