

## MONTAG

Kursraum 1	Kursraum 2	Bad
09.00 - 09.45 <b>BBP</b> Alex		
	09.45 - 10.15 <b>HWS</b> Alex	
	10.15 - 10.45 <b>HWS</b> Alex	
		12.20 - 12.50 <b>Wassergym</b> Marten
		12.50 - 13.20 <b>Wassergym</b> Marten
17.00 - 17.30 <b>HWS</b> Jessi		
17.30 - 18.00 <b>HWS</b> Jessi		
18.00 - 18.30 <b>Faszientraining</b> Jessi		
18.30 - 19.00 <b>Powerbauch</b> Michael	18.00 - 19.00 <b>AOK-KAT</b> Michael Bode	
19.00 - 19.30 <b>Stretching</b> Michael		

## DIENSTAG

Kursraum 1	Kursraum 2	Bad
	08.30 - 09.00 <b>Kognimotion</b> Alex	
09.00 - 09.30 <b>HWS</b> Pamela	09.00 - 09.30 <b>Bodyfit</b> Alex	
09.30 - 10.00 <b>Rückenfit</b> Pamela		
		12.20 - 12.50 <b>Wassergym</b> Alex
		12.50 - 13.20 <b>Wassergym</b> Alex
16.00 - 17.00 <b>Tai Chi Qi Gong</b> Daniel		
17.00 - 17.45 <b>Functional</b> Philipp		
18.00 - 18.30 <b>Powerbauch</b> Marten	18.00 - 20.00 <b>Fit mit BOP</b> Philipp/Aline	
18.30 - 19.00 <b>Bodyfit</b> Marten		
		19.00 - 19.45 <b>Aquafitness</b> Tobi
		19.45 - 20.30 <b>Aquafitness</b> Tobi

## MITTWOCH

Kursraum 1	Kursraum 2	Bad
08.45 - 09.30 <b>Fit im Alltag I</b> Philipp		
	09.30 - 10.15 <b>Fit im Alltag II</b> Philipp	
	10.15 - 10.45 <b>Rückenfit</b> Philipp	
		12.20 - 12.50 <b>Wassergym</b> Philipp
		12.50 - 13.20 <b>Wassergym</b> Philipp
17.00 - 18.00 <b>Pilates</b> Maren	17.00 - 18.00 <b>N. Rückenschule</b> Michael Bode	
18.00 - 18.30 <b>HWS</b> Marten		
	18.15 - 19.30 <b>Power-Yoga</b> Maren	
18.30 - 19.00 <b>Elastofit</b> Marten		19.00 - 20.00 <b>Aquafitness (PK)</b> Nelson / Alex
		20.00 - 21.00 <b>Aquafitness (PK)</b> Nelson / Alex

DONNERSTAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Bad
09.00 - 10.00 Hatha-Yoga Ina		
		12.20 - 12.50 Wassergym James
		12.50 - 13.20 Wassergym James
	17.30 - 19.30 Fit mit BOP Alex/Aline	
18.00 - 19.00 Hatha-Yoga Ina		
		19.00 - 19.45 Aquafitness Jessica
		19.45 - 20.30 Aquafitness Jessica

FREITAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Bad
08.15 - 09.15 Tai Chi Qi Gong Daniel		
09.15 - 09.45 Frühfit Marten		
	09.45 - 10.45 Tai Chi Qi Gong Daniel	
		12.20 - 12.50 Wassergym Pamela
		12.50 - 13.20 Wassergym Pamela

# KURSPLAN

## GESUNDHEITSTRAINING

Der Kursplan ist gültig ab dem 14.09.2020.

Anmeldung für alle Kurse über das Serviceteam des Gesundheitstrainings (0551 - 38 38 581).



### Fitnesskurse

Mitglieder mit All-Inklusive Mitgliedschaft

### Prävention / BGM-Workshops

Kursgebühr und Termine auf Nachfrage



**REHAZENTRUM JUNGE**

... in guten Händen