

# KURSPLAN GESUNDHEITSTRAINING

Zeitraum: 20.09 – 17.12.2021

Keine Kurse in den Herbstferien

Kurstermine siehe Kursheft



REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
08:15 - 08:45 <b>Body Fit</b> Alex   KR 2		08:30 - 09:00 <b>KogniMotion</b> Alex   KR 2	08:00 - 08:30 <b>WasserGym</b> Jessi   Bad	08:15 - 09:00 <b>Fit im Alltag</b> Philipp   KR 1			08:00 - 08:30 <b>Wasser Gym</b> James   Bad	08:00 - 09:00 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 1	
09:00 - 09:45 <b>BBP</b> Alex   KR 1		09:00 - 09:30 <b>Balance Fit</b> Alex   KR 2	08:30 - 09:00 <b>WasserGym</b> Jessi   Bad	09:00 - 09:45 <b>Fit im Alltag</b> Philipp   KR 1		09:00 - 10:00 <b>Hatha Yoga</b> Ina   KR 1	08:30 - 09:00 <b>Wasser Gym</b> James   Bad	09:00 - 09:30 <b>Früh Fit</b> Marten   KR 1	
09:45 - 10:15 <b>HWS</b> Alex   KR 2		09:00 - 09:30 <b>HWS</b> Pamela   KR 1		09:45 - 10:15 <b>RückenFit</b> Philipp   KR 2		09:30 - 10:30 <b>Fit und Vital</b> Pamela   KR 2		09:30 - 10:00 <b>Früh Fit</b> Marten   KR 1	
		09:30 - 10:00 <b>Rücken Fit</b> Pamela   KR 1	09:45 - 11:00 <b>AOK-Walking</b> Alex   Outdoor					09:15 - 10:15 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 2	
17:00 - 17:30 <b>HWS</b> Tobi   KR 1		16:00 - 17:00 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 1							
17:30 - 18:00 <b>Movement</b> Tobi   KR 1					17:00 - 18:00 <b>Fit und Vital</b> Jessica   KR 2				
18:00 - 18:30 <b>Mobility Fit</b> Philipp   KR 1		18:00 - 19:00 <b>AOK-Functional</b> Marten   KR 2			19:00 - 20:00 <b>Fit mit BOP</b> Marten   KR 2	18:00 - 19:00 <b>Hatha Yoga</b> Ina   KR 1			
		19:00 - 20:00 <b>Fit mit BOP</b> Philipp   KR 2	19:00 - 19:45 <b>AquaFit</b> Adrian   Bad	18:00 - 18:30 <b>HWS</b> Marten   KR 2	19:00 - 20:00 <b>Aquafitness</b> Alex   Bad	18:30 - 19:30 <b>Fit mit BOP</b> Alex   KR 2	19:00 - 19:45 <b>Aqua Fit</b> Jessi   Bad		
			19:45 - 20:30 <b>AquaFit</b> Adrian   Bad	18:30 - 19:00 <b>Mobility Fit</b> Marten   KR 2	20:00 - 21:00 <b>Aquafitness</b> Alex   Bad		19:45 - 20:30 <b>Aqua Fit</b> Jessi   Bad		

Aktuelles Kursheft mit  
Terminen & Preisen



Fitnesskurse | Präventionskurse | Fit mit BOP