

# KURSPLAN GESUNDHEITSTRAINING

gültig ab dem 01.01.2023

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
				08:15 - 09:00 <b>Fit im Alltag</b> Arwed   KR 1				08:00 - 09:00 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 1	
09:00 - 09:45 <b>BBP</b> Celina   KR 1		09:00 - 09:30 <b>HWS</b> Pamela   KR 1		09:00 - 09:45 <b>Fit im Alltag</b> Arwed   KR 1		09:00 - 10:00 <b>Hatha Yoga</b> Ina   KR 1		09:00 - 09:30 <b>Früh Fit</b> Marten   KR 1	
09:45 - 10:15 <b>HWS</b> Pamela   KR 2	12:20 - 12:50 <b>Wasser Gym</b> Celina   Bad	09:30 - 10:00 <b>Rücken Fit</b> Pamela   KR 1		09:45 - 10:15 <b>RückenFit</b> Dominik   KR 2	12:20 - 12:50 <b>Wasser Gym</b> Dominik   Bad			09:30 - 10:00 <b>Früh Fit</b> Marten   KR 1	12:20 - 12:50 <b>Wasser Gym</b> Pamela   Bad
	12:50 - 13:20 <b>Wasser Gym</b> Celina   Bad				12:50 - 13:20 <b>Wasser Gym</b> Dominik   Bad			09:15 - 10:15 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 2	12:50 - 13:20 <b>Wasser Gym</b> Pamela   Bad
17:00 - 17:30 <b>HWS</b> Arwed   KR 1		16:00 - 17:00 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 1		17:00 - 18:00 <b>Hatha-Yoga</b> Eberhard   KR 2	17:30 - 20:30 <b>Gesund essen</b> Corinna   Küche		16:00 - 17:00 <b>Aquafitness</b> Jessi   Bad		
17:30 - 18:00 <b>Mobility Fit</b> Arwed   KR 1				18:00 - 18:30 <b>HWS</b> Marten   KR 2					
18:00 - 18:45 <b>Functional Fit</b> Dominik   KR 2		18:00 - 19:00 <b>Kraftausdauer</b> Arwed   KR 2		18:30 - 19:00 <b>Mobility Fit</b> Marten   KR 2		18:00 - 19:00 <b>Hatha Yoga</b> Ina   KR 1			
19:00 - 20:00 <b>Fit mit BOP</b> Dominik   KR 2		19:00 - 20:00 <b>Fit mit BOP</b> Arwed   KR 2	19:00 - 19:45 <b>Aqua Fit</b> Celina   Bad	19:00 - 20:00 <b>Fit mit BOP</b> Marten   KR 2	18:45 - 19:45 <b>Aquafitness</b> Jessi   Bad		19:00 - 19:45 <b>Aqua Fit</b> Dominik   Bad		
			19:45 - 20:30 <b>Aqua Fit</b> Celina   Bad		19:45 - 20:45 <b>Aquafitness</b> Jessi   Bad		19:45 - 20:30 <b>Aqua Fit</b> Dominik   Bad		

[www.rehazentrumjunge.de/](http://www.rehazentrumjunge.de/)  
 fitness- und präventionskurse



**FITNESSKURSE | PRÄVENTIONSKURSE | FIT MIT BOP**