

KURSPLAN GESUNDHEITSTRAINING

gültig ab dem 30.03.2022

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

www.rehazentrumjunge.de/
 fitness- und präventionskurse



FITNESSKURSE | PRÄVENTIONSKURSE | FIT MIT BOP