# Kursplan Prävention

**gültig ab dem 01.07.2026**

REHAZENTRUM JUNGE
... in guten Händen
Teil der rehaneo-Gruppe

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum |
| | | | | | | | | | |
| 09:00 - 09:45<br>**BBP**<br>Jessi \| KR 1 | | 08:15 - 09:00<br>**Pilates**<br>Emma \| MFR | | 08:15 - 09:00<br>**Fit im Alltag**<br>Elena \| KR 1 | | | | | |
| 09:45 - 10:15<br>**HWS**<br>Jan \| MFR | | 09:00 - 09:30<br>**Rücken Fit**<br>Luci \| KR 1 | | 09:00 - 09:45<br>**Fit im Alltag**<br>Elena \| KR 1 | | | | 09:00 - 09:45<br>**Früh Fit**<br>Jessi \| KR 1 | |
| 10:15 - 10:45<br>**Tiefenstabi**<br>Jan \| MFR | 12:20 - 12:50<br>**Wasser Gym**<br>Jessi \| Bad | 09:30 - 10:00<br>**Stretching**<br>Luci \| KR 1 | | 10:30 - 11:30<br>**Nordic Walking**<br>Sonia \| Outdoor | 12:20 - 12:50<br>**Wasser Gym**<br>Emma \| Bad | 10:00 - 10:45<br>**Balance Fit**<br>Jessi \| KR 2 | | 09:15 - 10:15<br>**TaiChi QiGong**<br>Daniel \| KR 2 | 12:20 - 12:50<br>**Wasser Gym**<br>Luci \| Bad |
| 10:45 - 11:15<br>**Tiefenstabi**<br>Jan \| MFR | 12.50 - 13:20<br>**Wasser Gym**<br>Jessi \| Bad | | | | 12.50 - 13:20<br>**Wasser Gym**<br>Emma \| Bad | | | 11:00 - 12:00<br>**Nordic Walking**<br>Johanna \| Outdoor | 12.50 - 13:20<br>**Wasser Gym**<br>Luci \| Bad |
| 17:00 - 17:30<br>**HWS**<br>Jérémy \| KR 1 | | 16:00 - 17:00<br>**TaiChi QiGong**<br>Daniel \| KR 1 | | 17.00 - 17.30<br>**HWS**<br>Luci \| KR 2 | | | | | |
| 17:30 - 18:00<br>**Mobility Fit**<br>Jérémy \| KR 1 | | 16:30 - 17:30<br>**RV Fit**<br>Luca \| MFR | | 17.30 - 18.00<br>**Mobility Fit**<br>Luci \| KR 2 | | 17:00 - 18:00<br>**RV Fit**<br>Svea \| MFR | | | |
| | 18:00 - 19:00<br>**RV Fit**<br>Elena \| MFR | 17:30 - 18:30<br>**RV Fit**<br>Jan \| MFR | | | | | | | |
| 19:00 - 20:00<br>**RV Fit**<br>Sonia \| MFR | | | 19:00 - 19:45<br>**Aqua Fit**<br>Luca \| Bad | 19:00 - 20:00<br>**RV Fit**<br>Johanna \| MFR | 18:30 - 19:30<br>**Aquafitness**<br>Jessi \| Bad | | 19:00 - 19:45<br>**Aqua Fit**<br>Svea \| Bad | | |
| | | | 19:45 - 20:30<br>**Aqua Fit**<br>Luca \| Bad | | 19:30 - 20:30<br>**Aquafitness**<br>Jessi \| Bad | | 19:45 - 20:30<br>**Aqua Fit**<br>Svea \| Bad | | |

**www.rehazentrumjunge.de/fitness- und präventionskurse**

**Fitnesskurse | Präventionskurse | RV Fit**