

# KURSPLAN PRÄVENTION

gültig ab dem 01.01.2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
				08:15 - 09:00 <b>Fit im Alltag</b> Elena   KR 1					
09:00 - 09:45 <b>BBP</b> Celina   KR 1		09:00 - 09:30 <b>Rücken Fit</b> Pamela   KR 1		09:00 - 09:45 <b>Fit im Alltag</b> Elena   KR 1		09:00 - 10:00 <b>Hatha Yoga</b> Ina   KR 1		09:00 - 09:45 <b>Früh Fit</b> Jessi   KR 1	
09:45 - 10:15 <b>HWS</b> Celina   KR 2	12:20 - 12:50 <b>Wasser Gym</b> Jessi   Bad	09:30 - 10:00 <b>Stretching</b> Pamela   KR 1		09:45 - 10:15 <b>RückenFit</b> Dominik   KR 2	12:20 - 12:50 <b>Wasser Gym</b> Dominik   Bad	10:00 - 10:45 <b>Balance Fit</b> Jessi   KR 2		09:15 - 10:15 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 2	12:20 - 12:50 <b>Wasser Gym</b> Pamela   Bad
	12:50 - 13:20 <b>Wasser Gym</b> Jessi   Bad				12:50 - 13:20 <b>Wasser Gym</b> Dominik   Bad				12:50 - 13:20 <b>Wasser Gym</b> Pamela   Bad
17:00 - 17:30 <b>HWS</b> Nicolas   KR 1		16:00 - 17:00 <b>TaiChi QiGong</b> Daniel   KR 1	16:15 - 17:15 <b>Pilates</b> Doris   KR 2				16:00 - 17:00 <b>Aquafitness</b> Dominik   Bad		
17:30 - 18:00 <b>Mobility Fit</b> Nicolas   KR 1		17:30 - 18:30 <b>RV Fit</b> Celina   MFR		18:00 - 18:30 <b>HWS</b> Hannes   KR 2			17:00 - 18:00 <b>Aquafitness</b> Dominik   Bad		
18:00 - 18:45 <b>Functional Fit</b> Nieke   KR 2	18:00 - 19:00 <b>RV Fit</b> Dominik   MFR			18:30 - 19:00 <b>Mobility Fit</b> Hannes   KR 2		18:30 - 19:30 <b>Hatha Yoga</b> Linda   KR 1			
19:00 - 20:00 <b>RV Fit</b> Elena   MFR			19:00 - 19:45 <b>Aqua Fit</b> Mika   Bad	19:00 - 20:00 <b>RV Fit</b> Hannes   MFR	18:30 - 19:30 <b>Aquafitness</b> Jessi   Bad	18:30 - 19:30 <b>RV Fit</b> Nieke   MFR	19:00 - 19:45 <b>Aqua Fit</b> Jasmin   Bad		
			19:45 - 20:30 <b>Aqua Fit</b> Mika   Bad		19:30 - 20:30 <b>Aquafitness</b> Jessi   Bad		19:45 - 20:30 <b>Aqua Fit</b> Jasmin   Bad		

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



**FITNESSKURSE | PRÄVENTIONSKURSE | RV FIT**