

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

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



FITNESSKURSE | PRÄVENTIONSKURSE | RV FIT