

# Kursplan ab NEU! April 2026

**Anthrazit: Raum 1**  
**Rot: Raum 2**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>9.30 - 10.30</b>					
Rückenfit 4.5.					<b>10.00 - 11.00</b>
			<b>10.30 - 11.30</b>		Jumping POWER 16.5.
			Longevity-Workout Funktionelles Training .		<b>11.30 - 12.30</b>
					Bungee Fitness 25.4.
<b>17.30 - 18.30</b>			<b>17.30 - 18.30</b>		
Special Bouncer 11.5.		<b>18.00 - 19.00</b>	Faszientraining 16.4.		
		Jumping BASIC 6.5.			
<b>18.45 - 19.45</b>	<b>18.45 - 19.45</b>		<b>18.45 - 19.45</b>		
StrongByBouncing 11.5.	Functional Workout 19.5.		Indoor Cycling 7.5.		
	<b>18.45 - 19.45</b>	<b>19.15 - 20.15</b>			
	Pilates 5.5.	Jumping POWER 13.5.			
<b>20.00 - 21.00</b>					
Qi Gong 20.4.					
<b>20.00 - 21.00</b>	<b>20.00 - 21.00</b>	<b>20.15 - 21.15</b>	<b>20.00 - 21.00</b>		
Pilates 4.5.	Bungee Fit BASIC 21.4.	Qi Gong 15.4.	Bungee Fitness 16.4.		
Beruf und Gesundheit e.V.	<a href="http://www.beruf-gesundheit.de">www.beruf-gesundheit.de</a>	<a href="mailto:info@beruf-gesundheit.de">info@beruf-gesundheit.de</a>			