

Kursplan ab ^{NEU!} Mai 2026

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30 - 10.30					
Rückenfit 4.5.					10.00 - 11.00
			10.30 - 11.30		Jumping POWER 16.5.
			Longevity-Workout Funktionelles Training .		
17.30 - 18.30			17.30 - 18.30		
Special Bouncer 1.6.		18.00 - 19.00	Faszientraining 16.4.		 
		Jumping BASIC 6.5.			
18.45 - 19.45	18.45 - 19.45		18.45 - 19.45		
StrongByBouncing 1.6.	Functional Workout 19.5.		Indoor Cycling 7.5.		
	18.45 - 19.45	19.15 - 20.15			
	Pilates 5.5.	Jumping POWER 13.5.			
20.00 - 21.00					
Qi Gong 20.4.					
20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.15 - 21.15	20.00 - 21.00		
Pilates 4.5.	Bungee Fit BASIC 21.4.	Qi Gong 15.4.	Bungee Fitness 16.4.		
Beruf und Gesundheit e.V.	www.beruf-gesundheit.de	info@beruf-gesundheit.de	beruf_und_gesundheit		