Kursplan ab Oktober 2026

Anthrazit: Raum 1

Rot: Raum 2

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.30 - 10.30					
10	Rückenfit 19.10.					10.00 - 11.00
				10.30 - 11.30		Jumping POWER 24.10.
				Longevity-Workout Funktionelles Training		
17						
	17.30 -18.30			17.30 -18.30		
	Special Bouncer 19.10.			Faszientraining 22.10.		
				17.30 -18.30		
18			18.00 - 19.00	Bungee Fitness 29.10.		
	18.45 - 19.45	18.45 - 19.45	Jumping BASIC 21.10.			
	StrongbyBouncing 19.10.	Funct. Workout 20.10.				
		18.45 - 19.45		18.45 - 19.45		
19		Pilates 20.10.	19.15 - 20.15	Indoor Cycling 22.10.		
20	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	Jumping POWER 21.10.	20.00 - 21.00		
	Qi Gong 26.10.	Body´n Mind 27.10.		Bungee Fitness 29.10.		
	20.00 - 21.00		20.15 - 21.15			
	Pilates 19.10.		Qi Gong 28.10.			

ZERTIFIKAT
Zentrale Prüfstelle Prävention für den Präventionskurs

Beruf und Gesundheit e.V.	www.beruf-gesundheit.de	info@beruf-gesundheit.de	0157 - 3239 2915		beruf_und_gesundheit