



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

# KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag (Workshops)	
12:00 - 12:30	Aktive Pause	13:00 - 13:30	Aktive Pause	12:00 - 12:30	Aktive Pause	13:00 - 13:30	Aktive Pause	8:30 - 9:15	Rehasport	11:00 - 13:00	Mentale Stärke
13:00 - 14:00	Herz-Kreislauf	14:30 - 15:15	Rehasport	13:00 - 14:00	Herz-Kreislauf			9:15 - 10:15	Rehasport	11:00 - 13:30	Yoga Intensiv
		15:15 - 16:15	Rehasport					10:30 - 11:30	Autogenes Training*	11:00 - 15:00	Gesundes Kochen
		16:00 - 17:15	Nordic Walking*			16:00 - 17:15	Nordic Walking*	12:00 - 12:30	Aktive Pause		
		17:30 - 18:45	Walking*			17:30 - 18:45	Walking*	14:00 - 15:00	Rückenfit*		
18:00 - 19:00	Rückenfit*	19:00 - 20:15	Jogging*			19:00 - 20:15	Jogging*				
19:30 - 21:00	Yoga	19:00 - 20:15	Yoga			20:00 - 21:30	Qi Gong				

\* Präventionskurs nach § 20 SGB V

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang  
Institut • Horexstraße 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com) • +49 (0) 6172 9210240