



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	12:00 – 12:30	Aktive Pause	11:00 – 13:00	Mentale Stärke
13:00 – 14:00	Herz- Kreislauf*			13:00 – 14:00	Herz- Kreislauf*					11:00 – 15:00	Gesundes Kochen
		16:00 – 17:15	Nordic Walking*			16:00 – 17:15	Nordic Walking*				
		17:30 – 18:45	Walking*	17:00 – 18:00	Pilates	17:30 – 18:45	Walking*				
18:00 – 19:00	Rückenfit*	18:30 – 19:30	Physio - Yoga	18:00 – 19:00	Rückenfit*						
		19:00 – 20:15	Jogging*			19:00 – 20:15	Jogging*				
19:30 – 21:00	Yoga	19:30 – 20:30	Autogenes Training*			20:00 – 21:30	Qi Gong				

* Präventionskurs nach § 20 SBG V

KörperManagement® KG

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

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240