



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

# KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag (Workshops)	
12:00 - 12:30	Aktive Pause	11:00 - 11:45	Rehasport	12:00 - 12:30	Aktive Pause	13:00 - 13:30	Aktive Pause	10:30 - 11:30	Autogenes Training*	11:00 - 13:00	Mentale Stärke
13:00 - 14:00	Kraft- Ausdauer*	12:00 - 13:00	Rehasport	13:00 - 14:00	Kraft- Ausdauer*			12:00 - 12:30	Aktive Pause	11:00 - 13:30	Yoga Intensiv
		13:00 - 13:30	Aktive Pause					14:00 - 15:00	Rückenfit*	11:00 - 15:00	Gesundes Kochen
		16:00 - 17:15	Nordic Walking*			16:00 - 17:15	Nordic Walking*	15:15 - 16:00	Rehasport		
		17:30 - 18:45	Walking*			17:30 - 18:45	Walking*	16:15 - 17:15	Rehasport		
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								

\* Präventionskurs nach § 20 SGB V