

# Kursplan gültig ab März 2024

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
8:00	Yoga Kursraum UG					
8:15						
8:30	Kursraum UG				Jumpstep Trampolin Weiherhalle!	
8:45						
9:00	Yoga	Cycling Outdoor o. Raum 2.OG		Faszien- training Kursraum UG		
9:15	Kursraum UG				Cycling Outdoor o. Raum 2.OG	
9:30						
9:45						
10:00	PMR/AT Entspannung	Bodystyle Kursraum UG	Pilates	Yoga		
10:15	Atmung Kursraum UG	YoPi Yoga & Pilates Kursraum UG	Kursraum UG	Kursraum UG	Ballance Rücken- aufbautraining Kursraum UG	
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30			Jumpstep Trampolin Weiherhalle!			
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00					NEU QiGong Kursraum UG	
17:15						
17:30				NEU Functional Fitness Outdoor	Team Oberahr Q1 & Q4 Kursraum UG	
17:45						
18:00	Langhantel Workout Kursraum UG	Yoga Kursraum UG			Rückenfit- training Kursraum UG	
18:15	Kursraum UG	Kursraum UG	Jumpstep Trampolin Weiherhalle!	Firma Balter Q1 & Q4 Kursraum UG	Core Training Kursraum UG	Yoga Kursraum UG
18:30						
18:45						
19:00	Cycling Outdoor Raum 2.OG	WBS Gruppe Dirk Q1 & Q4 Kursraum UG				PMR/AT Entspannung Atmung Kursraum UG
19:15	Raum 2.OG	Kursraum UG		Kursraum UG	Cycling Outdoor o. Raum 2.OG	
19:30						
19:45						
20:00	Feuerwehr Blankenheim Q1 & Q4 Kursraum UG			Molli-Fit Kursraum UG		
20:15	Kursraum UG					
20:30						
20:45						
21:00						

**Fitness-Kurse**  
(über Monats-Abo)

**Prävention**  
(bis 80% Kostenerstattung)

**Firmenfitness**  
(feste Gruppen & Vereine)

**Outdoor**

Außerhalb der Kurszeiten kann der Raum im UG auch als Ruheraum benutzt werden!