

# 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	Yoga			Yoga
18:15	Kursraum UG	Kursraum UG	Jumpstep Trampolin Weiherhalle!		Rückenfit- training Kursraum UG
18:30					
18:45					
19:00	Cycling Outdoor	WBS Gruppe Dirk Q1 & Q4 Kursraum UG	Firma Balter Q1 & Q4 Kursraum UG	Core Training Kursraum UG	PMR/AT Entspannung Atmung Kursraum UG
19:15	oder Raum 2.OG				
19:30					
19:45					
20:00	Feuerwehr Blankenheim Q1 & Q4 Kursraum UG				Cycling Outdoor o. Raum 2.OG
20:15					
20:30			Molli-Fit		
20:45					
21:00			Kursraum UG		

**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!