












Kursplan 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 10:00 TRX (Raum 2) 	09:30 - 10:50 Yoga 	10:00 - 11:00 Reha-Gym incl. Stretch/relax		10:00 - 11:00 Reha-Gym incl. Stretch/relax	
18:00- 19:00 Jumping	18:00 - 18.25 Bauch extrem	17.30 - 18.25 Jumping	18:00 - 19:00 Zumba 	18:15 - 19:15 Bodystyling	Sonntag
	18:30 - 19:30 TRX (Raum 2) 	18:30 - 19:30 Zumba 	18:30 - 19:25 Pilates 		18:00 - 19:00 TRX (Raum 2)
19:15 - 20:15 Indoor Cycling 	18:30 - 19:30 Zumba 	18:30 - 19:25 Pilates 	19.05 - 20:00 ReHa-Gym  incl. Stretch/relax		
	19:35 - 20:35 ReHa-Gym incl. Stretch/relax	19:30 - 20:30 Indoor Cycling 			

Daimlerstraße 1
72147 Nehren
Telefon: 07473 - 95 98 66
www.kerngesund-nehren.de
info@kerngesund-nehren.de

bitte pünktlich !
Kurse finden ab
3 Teilnehmern statt.
SO-Yoga ab 4 TN

Öffnungszeiten:
MO - FR 08.00 - 22.00 Uhr
SA 14.00 - 18.00 Uhr
SO 10.00 - 15.00 Uhr

für alle Kurse gilt: Anmeldung per App