

## Wochenplan GesundKunft®-Aktivitäten | 13. bis 19. April 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>07:45 – 08:30</b> Stretch & Relax <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> Mobility x Pilates <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> Morning Yoga-Flow <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> Happy Morning Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> Bewegt in den Tag <i>Medical Fitness Fläche</i>		<b>07:45 – 08:30</b> Morning Mobility <i>Medical Fitness Fläche</i>
<b>09:00 – 09:30</b> Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>
<b>09:30 – 10:00</b> Aqua Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> Faszientraining <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> Entspannungs- training <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> RückenFit <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> HIIT <i>Medical Fitness Fläche</i>
<b>11:15 – 12:00</b> HIIT <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>11:15 – 12:00</b> Core Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>10:00 – 10:30</b> Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	<b>11:00 – 12:00</b> Nordic Walking <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>10:00 – 10:30</b> Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	<b>10:30 – 11:15</b> Core Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>	
<b>13:00 – 13:45</b> Bodytoning <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>13:00 – 15:00</b> Wanderung Blick auf Freiburg			<b>11:00 – 12:00</b> Nordic Walking <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>12:15 – 13:00</b> Stretch & Relax <i>Medical Fitness Fläche</i>	