

Wochenplan GesundKunft®-Aktivitäten | 05. Januar bis 11. Januar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45 – 08:30 Stretch & Relax <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Mobility x Pilates <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Morning Yoga-Flow <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Mobility & Stretch <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Bewegt in den Tag <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Morning Mobility <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Bewegt in den Tag <i>Medical Fitness Fläche</i>
09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>
10:30 – 11:15 HIIT <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Faszientraining <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Entspannungs- training <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 RückenFit <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Core Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>
13:30 – 14:15 Bodytoning <i>Medical Fitness Fläche</i>	11:15 – 12:00 Core Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>	10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	11:00 – 12:00 Nordic Waking <i>Medical Fitness Fläche</i>	10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	11:15 – 12:00 Stretch & Relax <i>Medical Fitness Fläche</i>	11:00 – 13:00 Wanderung Blick auf Freiburg
	13:00 – 15:00 Wanderung Blick auf Freiburg	10:30 – 11:15 Bodytoning <i>Medical Fitness Fläche</i>		11:00 – 12:00 Nordic Waking <i>Medical Fitness Fläche</i>		

Bitte finden Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn an unserem GesundKunft®-SPA Empfang ein.