

Wochenplan GesundKunft®-Aktivitäten | 29. Juni bis 05. Juli 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45 – 08:30 Stretch & Relax <i>Medical Fitness Fläche</i>		07:45 – 08:30 Morning Yoga-Flow <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>
08:45 – 09:30 Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	10:30 – 11:00 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>
	11:15 – 12:00 Mobility x Pilates <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Faszientraining <i>Medical Fitness Fläche</i>		09:30 – 10:00 Aqua 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>
	13:00 – 15:00 Wanderung Blick auf Freiburg	10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner		10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	11:00 – 12:30 Wanderung Luises Rundweg	11:00 – 13:00 Wanderung Blick auf Freiburg
		10:30 – 11:00 Bodytoning <i>Medical Fitness Fläche</i>		11:15 – 12:00 HIIT <i>Medical Fitness Fläche</i>		