


Live-Kurse

MONTAG

08:30 – 09:30 Uhr
Rücken Fit 





17:30 – 18:30 Uhr
HIT 

18:30 – 19.30 Uhr
Weihnachts-
spezial 



DIENSTAG


08:30 – 09:30 Uhr
HIT 


09:30 – 10:30 Uhr
Weihnachts-
spezial 


17:30 – 18:30 Uhr
Rücken Fit 



MITTWOCH

08:30 – 09:30 Uhr
Weihnachts-
spezial 


09:30 – 10:30 Uhr
Leichte Gymnastik 


17:30 – 18:30 Uhr
Gutes für Rücken &
Nacken 


18:30 – 19.30 Uhr
Pilates 



DONNERSTAG


08:30 – 09:30 Uhr
Gutes für Rücken &
Nacken 


09:30 – 10:30 Uhr
Entspannt
gedehnt 

17:30 – 18:30 Uhr
Power-Circle 



FREITAG

08:30 – 09:30 Uhr
Beckenboden-
gymnastik 

09:30 – 10:30 Uhr
Weihnachts-
spezial 



SAMSTAG

08:00 – 09:00 Uhr
Functional Training



INTENSITÄT:



Live-Kurse Montag

Rücken Fit

montags, 08:30 – 09:30 Uhr

Meeting ID: 886 4339 8222

Passwort: 748151

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



HIT

montags, 17:30 – 18:30 Uhr

Meeting ID: 875 3455 0057

Passwort: 414199

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Weihnachtsspezial

montags, 18:30 – 19:30 Uhr

Meeting ID: 856 1970 0138

Passwort: 544001

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



1. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
2. *Meeting als Zuschauer beitreten*
3. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
4. Bei Kursbeginn Mikrophon stummschalten und das Fenster oben rechts auf *Sprecheransicht* stellen

Live-Kurse Dienstag

HIT

dienstags, 08:30 – 09:30 Uhr

Meeting ID: 875 3455 0057

Passwort: 414199

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Weihnachtsspezial

dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr

Meeting ID: 856 1970 0138

Passwort: 544001

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Rücken Fit

dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr

Meeting ID: 886 4339 8222

Passwort: 748151

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



1. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
2. *Meeting als Zuschauer beitreten*
3. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
4. Bei Kursbeginn Mikrophon stummschalten und das Fenster oben rechts auf *Sprecheransicht* stellen

Weihnachtsspezial

mittwochs, 08:30 – 09:30 Uhr

Meeting ID: 856 1970 0138

Passwort: 544001

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Leichte Gymnastik

mittwochs, 09:30 – 10:30 Uhr

Meeting ID: 815 2975 9939

Passwort: 141871

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Gutes für Rücken & Nacken

mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

Meeting ID: 825 4941 2588

Passwort: 831578

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



1. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
2. *Meeting als Zuschauer beitreten*
3. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
4. Bei Kursbeginn Mikrophon stummschalten und das Fenster oben rechts auf *Sprecheransicht* stellen

Live-Kurse Mittwoch

RehaZentrum⁺
Velen PhysioTeam Borken
Therapie, Sport und Prävention

bgmForum⁺
Ihr Partner für Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Pilates

mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

Meeting ID: 897 8956 7427

Passwort: 906335

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



1. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
2. *Meeting als Zuschauer beitreten*
3. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
4. Bei Kursbeginn Mikrophon stummschalten und das Fenster oben rechts auf *Sprecheransicht* stellen

Live-Kurse Donnerstag

RehaZentrum⁺
Velen PhysioTeam Borken
Therapie, Sport und Prävention

bgmForum⁺
Ihr Partner für Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Gutes für Rücken & Nacken

donnerstags, 08:30 – 09:30 Uhr

Meeting ID: 825 4941 2588

Passwort: 831578

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Entspannt gedehnt

donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr

Meeting ID: 863 9035 0124

Passwort: 754321

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Power-Circle

donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr

Meeting ID: 870 6485 2980

Passwort: 073541

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



1. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
2. *Meeting als Zuschauer beitreten*
3. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
4. Bei Kursbeginn Mikrophon stummschalten und das Fenster oben rechts auf *Sprecheransicht* stellen

Live-Kurse Freitag

Beckenbodengymnastik

freitags, 08:30 – 09:30 Uhr

Meeting ID: 861 6420 0955

Passwort: 309303

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Weihnachtsspezial

freitags, 09:30 – 10:30 Uhr

Meeting ID: 856 1970 0138

Passwort: 544001

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



1. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
2. *Meeting als Zuschauer beitreten*
3. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
4. Bei Kursbeginn Mikrophon stummschalten und das Fenster oben rechts auf *Sprecheransicht* stellen