

# Kursplan Januar bis März 2026

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 Reha-Kurs Tizian	9:00 Aqua René			9:00 Aqua René	9:00 Rückenschule Nadine
10:00 Rückenschule Tizian	Aqua René		9:00 Rückenschule Nadine	Aqua René	10:00 Reha-Kurs René
11:00 Yoga Ines	Aqua René	11:00 Yoga Ines	10:00 Rückenschule Nadine	Aqua René	
	Aqua René			Aqua René	
	Aqua René			Aqua René	
		16:00 Rückenschule Ines			
17:00 Pilates Ines	17:00 Stark und Straff René	17:00 Reha-Kurs Ines	17:00 Rückenschule René		
18:00 Yoga Ines	18:00 Reha-Kurs René	18:00 Pilates Ines	18:00 Yoga Ines	18:00 Stark und Straff René	18:00 Line Dance Uschi
19:00 Rückenschule Nadine	19:00 Bodystyling Christina	19:00 Yoga Ines	19:00 Rückenschule Ines	19:00 Rückenschule René	19:00 Line Dance Uschi
20:00 Rückenschule Nadine		20:00 Yoga Ines	20:00 Rückenschule Ines	19:00 PowerRücken Christina ab 02.10.25	

Hauptgebäude

Kursraum 1

Kursraum 2

Aktiv Vital Hotel Schmalkalden

Die Anmeldung für die Nordic Walking Kurse  
erfolgt unter der Tel.-Nummer 0174-3073456



Gesundheitszentrum Schmalkalden  
Telefon: 03683-6539050

