


# 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, 17:30 – 18:30 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<sup>+</sup>  
Velen Physioteam Borken  
Therapie, Sport und Prävention

bgmForum<sup>+</sup>  
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<sup>+</sup>  
Velen PhysioTeam Borken  
Therapie, Sport und Prävention

bgmForum<sup>+</sup>  
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

# Live-Kurse Samstag

## Functional Training

samstags, 08:00 – 09:00 Uhr

Meeting ID: 840 0539 8690

Passwort: 383776

[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