

Live-Kurse

MONTAG

08:30 – 09:30 Uhr
Rücken Fit 

09:30 – 10:30 Uhr
Beckenboden-
gymnastik 

17:30 – 18:30 Uhr
HIT 

18:30 – 19.30 Uhr
Rücken Fit 



DIENSTAG

08:30 – 09:30 Uhr
HIT 



17:30 – 18:30 Uhr
Rücken Fit 



MITTWOCH



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 – 18:00 Uhr
Bein-Express 

18:00 – 18:30 Uhr
Bauch-Express 

18:30 – 19:30 Uhr
Yoga 

FREITAG

08:30 – 09:30 Uhr
Beckenboden-
gymnastik 

09:30 – 10:30 Uhr
Rücken Fit 



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](#)



Beckenbodengymnastik

montags, 09:30 – 10:30 Uhr

Meeting ID: 861 6420 0955

Passwort: 309303

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



HIT

montags, 17:30 – 18:30 Uhr

Meeting ID: 875 3455 0057

Passwort: 414199

[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 Montag

Rücken Fit

montags, 18:30 – 19:30 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

Live-Kurse Dienstag

HIT

dienstags, 08:30 – 09:30 Uhr

Meeting ID: 875 3455 0057

Passwort: 414199

[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

Live-Kurse Mittwoch

RehaZentrum⁺
Velen PhysioTeam Borken
Therapie, Sport und Prävention

bgmForum⁺
Ihr Partner für Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Gutes für Rücken & Nacken

mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

Meeting ID: 825 4941 2588

Passwort: 831578

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



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](#)



Bein-Express

donnerstags, 17:30 – 18:00 Uhr

Meeting ID: 870 6485 2980

Passwort: 073541

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



5. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
6. *Meeting als Zuschauer beitreten*
7. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
8. 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

Bauch-Express

donnerstags, 18:00 – 18:30 Uhr

Meeting ID: 858 7193 3670

Passwort: 086432

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



Yoga

donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr

Meeting ID: 874 8071 8025

Passwort: 295335

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



5. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
6. *Meeting als Zuschauer beitreten*
7. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
8. 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](#)



Rücken Fit

freitags, 09:30 – 10:30 Uhr

Meeting ID: 886 4339 8222

Passwort: 748151

[Hier klicken zum Teilnehmen](#)



5. Teilnahme per Zoom oder im Webbrowser möglich (QR-Code scannen, Meeting ID in Zoom oder per Link) ohne Anmeldung
6. *Meeting als Zuschauer beitreten*
7. Meeting öffnet sich direkt im Webbrowser oder direkt in eurer Zoom App
8. 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](#)



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