

# BW96 KURSE

gültig ab  
Januar 2023



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
08:30-09:30	Functional Fit	G3 Nicole	08:30-09:15	Reha Ortho	K Vera	08:00-09:00	Functional Circuit	S Ulf	08:00-08:45	Reha Ortho Zirkel	S Vera	09:00-10:00	Functional Fit	G3 Marion
09:30-10:30	Seniorenfit	G3 Nicole	09:00-10:15	Nordic Walking	Klöv. Ingrid	09:00-10:00	Functional Fit	G3 Nicole	08:30-09:30	Rückenfit	G3 Ingrid	10:00-11:00	YoPi-Relax	G3 Marion
10:00-11:00	Functional Circuit	S Ulf	08:30-09:30	Rückenfit 50+	G3 Nursen	10:00-11:00	Seniorenfit	G1 Kirsten	09:00-09:45	Reha Ortho Zirkel	S Vera	11:00-12:00	Zumba®	G3 Katja L.
10:30-11:30	Pilates	G3 Nursen	09:30-10:30	Rückenfit 50+	G3 Nursen	10:00-11:00	Rückenfit	G3 Nicole	09:30-10:30	Rückenfit	G3 Ingrid	11:00-11:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen
			09:30-10:15	Reha Ortho	K Vera	11:00-11:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen	10:00-11:00	Indoor Cycling A	K Ulf	12:00-12:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen
			10:30-11:30	Bewegung bei MS	K Katja	12:00-12:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen	12:30-13:30	Qi Gong für Senioren	K Marina			
			10:30-11:30	Reha Lunge	G3 Kirsten									
			11:30-12:30	Seniorenfit	G3 Kirsten									
14:30-15:30	Reha Neuro	G3 Nursen	15:45-17:00	AROHA®	G3 Manuela	15:00-15:45	Reha Ortho	G3 Katja	16:30-17:30	Reha Lunge	G3 Katja	15:30-16:30	Qi Gong mit Tai Chi	G3 Marina
15:30-16:45	Yoga	G2 Conny	17:00-18:00	Rückenfit	G3 Dorit	16:00-17:00	Reha Herz	G3 Katja	17:00-18:00	YoPi Relax	K Marion	16:30-17:30	Motion	G3 Gilberto
15:30-16:15	Reha Ortho	G3 Nursen	17:30-18:30	Outdoor Fit OA (Winterpause!)	ST N.N.	17:00-18:00	Reha Herz	G3 Katja	17:30-18:15	Reha Ortho	G3 Katja	18:00-19:00	Indoor Cycling A	K Ulf
16:30-17:00	Bauch Special	G3 Kerstin	18:00-19:00	Rückenfit	GF Katja	16:45-17:45	Indoor Cycling A	K Kerstin	18:00-19:00	Seniorenfit	GF Ina	18:00-19:00	Skigymnastik (bis 31.03.)	WK Gilberto
17:00-18:00	Langhantel Workout A	G3 Kerstin	18:00-19:00	Functional Circuit	S Gerda	17:00-18:15	Yoga & Faszientraining	G1 Brigitte	18:30-19:30	Yoga	G2 Nicole			
18:00-19:00	Functional Circuit	S Gerda	18:30-19:30	Rückenfit	WK Ingrid	18:00-19:00	Langhantel Workout A	G3 Kerstin	19:00-20:00	Rückenfit	GF Katja			
18:00-19:00	Reha Herz + Diabetes	G3 Kirsten	18:30-19:30	Strong Nation™	G3 Katja L.	18:00-19:00	Pilates	K Nursen	19:00-20:00	Indoor Cycling A	K Anne			
19:00-20:00	Functional Circuit	S Gerda	19:00-20:00	Rückenfit	GFG Katja	18:30-19:30	BBP-Workout W	G1 Sandra	20:00-21:00	Functional Circuit	S Anne			
19:00-20:00	Reha Herz	A Katja	19:00-20:00	Indoor Cycling A	K N.N.	19:00-20:00	Zumba®	G3 Chrissi						
19:00-20:00	Zumba®	G3 Olga	19:30-20:30	StepAerobic Choreo	G3 Carola	19:30-20:45	Yoga ONLINE	online Ulrike						
20:00-21:00	Pilates W	G3 Sonja												

### Sportstätten:

A = Sporthalle A  
B = Sporthalle B  
G1 = Gymnastikraum 1  
G2 = Gymnastikraum 2  
G3 = Gymnastikraum 3  
GFG = GorchFock Gymraum  
GF = GorchFockHalle  
K = Kursraum AdW  
KLÖ = Klövensteen Parkpl. (Reitstall)  
S = Studio  
ST = Stadion AdW  
WK = Wurmkamphalle

**W = Warteliste!**  
Anmeldung für Warteliste über die Geschäftsstelle

**A = begrenzte Teilnehmerzahl!**  
Mit Anmeldung über die Homepage

**O = Outdoor**  
Kurs findet im Sommer auch draußen statt!

20,00€/Monat

25,00€/Monat

33,00€/Monat

Rehasport

Neue Zeit!

Infos und Anmeldung unter [www.bw96.de](http://www.bw96.de) oder 040-8405446 oder [fitness@bw96.de](mailto:fitness@bw96.de)

## BW96 Kurse - Beschreibungen

<b>Aroha®</b>	Unkompliziertes, effektives Ganzkörpertraining im ¾-Takt, setzt Energien frei und fördert das Wohlbefinden.
<b>Bauch Special</b>	Kurzes, hocheffektives Training für die Bauchmuskulatur durch intensive Core-Übungen.
<b>Bauch Beine Po-Workout</b>	Gezieltes und effektives Training der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur ergänzt durch Cardio-Elemente.
<b>Bewegung bei MS</b>	Ein individuelles Ganzkörpertraining im Sitzen mit Kleingeräten, Gedächtnisspielen und Entspannung.
<b>Functional Circuit</b>	Funktionelles, motivierendes Zirkeltraining im BW96 Studio unter Einbezug der Studiogeräte.
<b>Functional Fit</b>	Ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kraft, Koordination, Mobilität und Beweglichkeit.
<b>Indoor Cycling ICG®</b> 	Ein besonderes Herzkreislauf- und Ausdauertraining auf speziellen Bikes nach dem Coach by Color-Prinzip.
<b>Langhantel Workout</b>	Ein athletisches Workout mit Lang- und Kurzhanteln, das Muskulatur aufbaut, strafft und definiert.
<b>Nordic Walking</b>	Schonendes Ausdauertraining an der frischen Luft. Benötigt werden Nordic Walking Stöcke.
<b>Motion</b>	Vielfältiges und abwechslungsreiches Training zu Musik. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
<b>Outdoor Fit</b>	Funktionelles, athletisches Training an der frischen Luft. Motivierende Übungen fordern dich jedes Mal aufs Neue.
<b>Pilates</b>	Eine sanfte Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung stärkt die Körpermitte und die Haltung.
<b>Qi Gong/Qi Gong für Senioren</b>	Fördert Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit. Die Senioren führen die Übungen im Sitzen aus.
<b>Rückenfit</b>	Kräftigung der Rückenmuskulatur und der stabilisierenden Muskeln zur Verbesserung der Haltung.
<b>Seniorenfit</b>	Moderates Ganzkörpertraining für Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.
<b>Skigymnastik</b>	Ganzheitliches Training von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit: Ideal zur Vorbereitung aufs Skifahren.
<b>StepAerobic Choreo</b>	Abwechslungsreiche Schrittkombinationen zu motivierender Musik ergänzt durch verschiedene Fitnessübungen.
<b>Strong Nation™</b>	Motivierendes Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht zum Training der Bein-, Po-, Bauch- und Armmuskulatur.
<b>YoPi-Relax</b>	Übungen aus Yoga und Pilates mit Entspannung lösen Verspannungen, fördern Beweglichkeit und die innere Ruhe.
<b>Yoga</b>	Durch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen.
<b>Yoga &amp; Faszientraining</b>	Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Entspannung und Kräftigung aus dem Yoga mit einem effektiven Faszientraining.
<b>Zumba®</b>	Trainieren mit Schritten aus lateinamerikanischen Tänzen. Einfach zu erlernen und macht viel Spaß!