BW96 KURSE

gültig ab
Juni 2023

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

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

Infos und Anmeldung unter www.bw96.de oder 040-8405446 oder fitness@bw96.de