

BW96 KURSE

gültig ab
20.03.2024



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
08:30-09:30	Functional Fit G3 Lea	09:00-10:15	Nordic Walking KLÖ. 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 Lea	08:30-09:30	Rückenfit 50+ W Yasmina	09:00-10:00	Hockergym NEU G1 Kirsten	09:30-10:30	Rückenfit G3 Ingrid	09:00-09:45	Reha Ortho Zirkel S Vera
10:00-11:00	Functional Circuit S Ulf	08:30-09:15	Reha Ortho Zirkel S Gilberto	10:00-11:00	Seniorenfit G1 Kirsten	10:00-11:00	Indoor Cycling A K Ulf	10:00-11:00	YoPi-Relax G3 Marion
10:30-11:30	Stretching G3 Lea	09:30-10:30	Rückenfit 50+ W Yasmina	10:00-11:00	Rückenfit W G3 Yasmina	10:30-11:30	KogniFit NEU ab 25.4. G3 Kirsten	10:00-10:45	Reha Ortho Zirkel S Vera
		09:30-10:15	Reha Ortho Zirkel S Gilberto	11:00-12:15	Yoga G3 Yasmina	11:30-12:30	Reha Herz Ab 16.5. G3 Kirsten	11:00-12:00	Zumba® G3 Katja L.
		10:30-11:30	Bewegung bei MS K Katja	11:00-11:45	Reha Ortho Zirkel S Katja L.	12:30-13:30	Qi Gong für Senioren K Marina		
		10:30-11:30	Reha Lunge G3 Kirsten	12:00-12:45	Reha Ortho Zirkel S Katja L.				
		11:30-12:30	Seniorenfit G3 Kirsten						

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 Wanderparkplatz
S = Studio
ST = Stadion AdW
WK = Wurrkamphalle

14:00-14:45	Reha Ortho Ab 8.4. G3 Zsuzsa	17:00-18:00	Rückenfit G3 Dorit	15:00-15:45	Reha Ortho Zirkel S Sandra S.	16:30-17:30	Reha Lunge G3 Katja	15:30-16:30	Qi Gong mit Tai Chi G3 Marina
16:30-17:00	Bauch Special G3 Kerstin	17:30-18:30	OutdoorFit NEU ab 9.4. ST Svenja	15:45-16:45	Reha Ortho G3 Katja	17:00-18:00	YoPi Relax K Marion	16:30-17:30	Motion G3 Gilberto
17:00-18:00	Langhantel Workout A G3 Kerstin	18:00-19:00	Rückenfit W GF Katja	16:00-16:45	Reha Ortho Zirkel S Sandra S.	17:30-18:15	Reha Ortho G3 Katja	18:00-19:00	Indoor Cycling A K Ulf
17:45-18:30	Reha Ortho G1 Katja	18:00-19:00	Functional Circuit S Gerda	16:45-18:00	AROHA® G3 Manuela	18:00-19:00	Seniorenfit GF Ina		
18:00-19:00	Functional Circuit S Gerda	18:30-19:30	Rückenfit WK Ingrid	16:45-17:45	Indoor Cycling A K Kerstin	18:00-19:15	Yoga G1 Jasmin		
18:00-19:00	Reha Herz + Diabetes G3 Kirsten	18:30-19:30	Strong Nation™ G3 Katja L.	17:15-18:15	Reha Herz GF Katja	19:00-20:00	Rückenfit W GF Katja		
19:00-20:00	Reha Herz A Katja	19:00-20:00	Indoor Cycling A K Svenja	18:00-19:00	Langhantel Workout A G3 Kerstin	19:00-20:00	Indoor Cycling A K Anne/Ulf		
19:00-20:00	Indoor Cycling A K Anne	19:15-20:15	Rückenfit W GFG Katja	18:15-19:15	Reha Herz GF Katja	20:00-21:00	Functional Circuit S Anne/Ulf		
19:00-20:00	Zumba® G3 Sarah	19:30-20:30	StepAerobic Choreo G3 Carola	18:30-19:30	BBP-Workout G1 Sandra				
20:00-21:00	Pilates W G3 Sonja	20:00-21:00	F. Circuit freie Trainingsgr. S o. Trainer						

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