

# BW96 KURSE

gültig ab Mai 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+	G3 Yasmina	09:00-10:00	Hockergym	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+	G3 Yasmina	10:00-11:00	Rückenfit	G3 Yasmina	11:30-12:30	Reha Herz	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	12:30-13:30	Qi Gong für Senioren	K Marina	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.						
			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	G3 Zsuzsa	15:45-17:00	AROHA®	G3 Manuela	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	17:00-18:00	Rückenfit	G3 Dorit	15:45-16:45	Reha Ortho	G3 Katja	17:00-18:00	YoPi Relax	K Marion	16:30-17:30	Motion W	G3 Gilberto
17:00-18:00	Langhantel Workout A	G3 Kerstin	17:30-18:30	OutdoorFit	ST Svenja	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	Rückenfit W	GF Katja	16:45-17:45	Indoor Cycling A	K Kerstin	18:00-19:00	Seniorenfit	GF Ina			
18:00-19:00	Functional Circuit	S N.N.	18:00-19:00	Functional Circuit	S Dorit	17:15-18:15	Reha Herz	GF Katja	18:00-19:15	Yoga	G1 Jasmin			
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	19:00-20:00	Rückenfit W	GF Katja			
19:00-20:00	Reha Herz	A Katja	18:30-19:30	Strong Nation™	G3 Katja L.	18:00-19:00	Pilates	K Su	19:00-20:00	Indoor Cycling A	K Ulf			
19:00-20:00	Zumba®	G3 Sarah	19:00-20:00	Indoor Cycling A	K Svenja	18:15-19:15	Reha Herz	GF Katja	20:00-21:00	Functional Circuit	S Ulf			
20:00-21:00	Pilates W	G3 Sonja	19:15-20:15	Rückenfit W	GFG Katja	18:30-19:30	BBP-Workout	G1 Sandra						
			19:30-20:30	StepAerobic Choreo	G3 Carola									
			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