

Bitte beachtet die Anmeldung für einige Kurse über unsere Homepage www.bw96.de

22.07.-26.07.
29.07.-02.08.
05.08.-09.08.
12.08.-16.08.
19.08.-23.08..
26.08.-30.08.

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE	BEMERKUNG
MONTAG	08:30-09:30	Functional Fit	Lea	G3/O		
	09:30-10:30	Seniorenfit	Lea	G3/O		
	10:00-11:00	Functional Circuit	Ulf	S		
	10:30-11:30	Stretching	Lea	G3/O		
	16:30-17:00	Bauch Special	Kerstin	G3/O		
	17:00-18:00	Langhantel Workout	Kerstin	G3/O		mit Anmeldung
	18:00-19:00	Functional Circuit	Malin	S		
	18:15-19:15	Faszienrollmassage+Dehnung	Kerstin	O		
	19:00-20:00	Zumba	Olga	G3/O		
	20:00-21:00	Pilates	Sonja	G3/O		

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE	BEMERKUNG
DIENSTAG	08:30-09:30	Rückenfit 50+	Yasmina	G3/O		
	09:30-10:30	Rückenfit 50+	Yasmina/Sandra	G3/O		
	10:30-11:30	Bewegung mit MS	Katja K.	K		
	11:30-12:30	Seniorenfit	Kirsten	G3/O		
	17:00-18:00	Rückenfit	Dorit	G3		
	17:30-18:30	OutdoorFit	Svenja/Sonja	Stadion		
	18:00-19:00	Functional Circuit	Dorit	S		
	18:00-19:00	Rückenfit	Katja K.	GF		
	18:30-19:30	Strong Nation	Katja L. /Sonja	G3/O		
	19:00-20:00	Indoor Cycling	Svenja	K		mit Anmeldung
	19:15-20:15	Rückenfit	Katja	GFG		
	19:30-20:30	Step Aerobic Choreo	Carola	G3/O		
	20:00-21:00	F. Circuit freie Tr. Gruppe	o. Trainer	S		

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE	BEMERKUNG
MITTWOCH	08:00-09:00	Functional Circuit	Ulf	S		
	9:00-10:00	Hockergym	Kirsten	K/O		anderer Ort
	10:00-11:00	Seniorenfit	Kirsten	K/O		anderer Ort
	10:00-11:00	Rückenfit	Yasmina	G3/O		
	11:00-12:15	Yoga	Yasmina	G3/O		
	16:45-17:45	Indoor Cycling	Kerstin	K		mit Anmeldung
	18:00-19:00	Langhantel Workout	Kerstin	G3/O		mit Anmeldung
	18:00-19:00	Pilates	Su	K		

Bitte beachtet die Anmeldung für einige Kurse über unsere Homepage www.bw96.de

22.07.-26.07.
29.07.-02.08.
05.08.-09.08.
12.08.-16.08.
19.08.-23.08.
26.08.-30.08.

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE	BEMERKUNG					
DONNERSTAG	08:30-09:30	Rückenfit	Malin	G3							
	09:30-10:30	Rückenfit	Malin/Sandra	G3							
	10:00-11:00	Indoor Cycling	Ulf	K							mit Anmeldung
	12:30-13:30	Qi Gong Senioren	Marina	K							
	17:00-18:00	YoPi Relax	Sonja	K							
	18:00-19:15	Yoga	Jasmin	G3							anderer Ort
	19:00-20:00	Rückenfit	Katja K.	GF							
	19:00-20:00	Indoor Cycling	Ulf	K							mit Anmeldung
	20:00-21:00	Functional Circuit	Ulf	S							

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE	BEMERKUNG					
FREITAG	11:00-12:00	Zumba	Katja L./ Olga	G3/O	11-12 Uhr	12-13 Uhr					
	nachmittags	Sportliche Radausfahrt	Kerstin	O	19.7.						mit Anmeldung
	15:30-16:30	Qi Gong	Marina	G3							
	16:30-17:30	Motion	Gilberto/Kerstin	G3/O							
	18:00-19:00	Indoor Cycling	Ulf	K						mit Anmeldung	

Ferienwochen:	
Woche 1	22.07.-26.07.24
Woche 2	29.07.-02.08.24
Woche 3	05.08.-09.08.24
Woche 4	12.08.-16.08.24
Woche 5	19.08.-23.08.24
Woche 6	26.08.-30.08.24

*Kurse, die nicht aufgeführt sind, finden in der Ferienzeit **nicht** statt!

*Rehasport findet wie gewohnt statt!

	Kurs findet statt
	Kurs findet nicht statt

Räume und Sportstätten:	
S	Studio
G3	Gymnastikraum 3
O	Outdoor/ Stadion und Umgebung
K	Kursraum

*Plan unter Vorbehalt, Änderungen möglich !

