

BW96 KURSE

gültig ab Dezember
2024



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
08:30-09:30	FunctionalFit	G3 Lea	09:00-10:15	Nordic Walking	KLÖ. Ingrid	09:00-10:00	Functional Circuit	S Ulf	08:30-09:30	RückenFit	G3 Ingrid	09:00-10:00	FunctionalFit	G3 Marion
09:30-10:30	SeniorenFit	G3 Lea	08:30-09:30	RückenFit 50+	G3 Yasmina	09:30-10:30	SeniorenFit	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	09:00-09:45	Reha Ortho Zirkel	S Gilberto	10:00-11:00	RückenFit	G3 Yasmina	10:00-11:00	Indoor Cycling A	K Ulf	9:30-10:30	BBFit Beckenbodentraining	G1 Malin
10:30-11:30	Stretching	G3 Lea	09:30-10:30	RückenFit 50+	G3 Yasmina	10:30-11:30	Fit am Stuhl	G1 Kirsten	10:30-11:30	Reha Herz	G3 Kirsten	10:00-11:00	YoPi Relax	G3 Marion
			09:45-10:30	Reha Ortho Zirkel	S Gilberto	11:00-12:15	Yoga	G3 Yasmina	11:15-12:00	Reha Ortho	G1 Zsuzsa	10:00-10:45	Reha Ortho Zirkel	S Vera
			10:30-11:30	Bewegung bei MS	K Katja	11:00-11:45	Reha Ortho Zirkel	S Katja L.	11:30-12:30	Reha Herz	G3 Kirsten	11:00-12:00	Zumba®	G3 Katja L.
			10:30-11:30	Reha Lunge	G3 Kirsten	12:00-12:45	Reha Ortho Zirkel	S Katja L.	12:30-13:30	Qi Gong für Senioren	K Marina			
			11:30-12:30	SeniorenFit	G3 Kirsten									

Neues Kursformat
ab 10.01.2025!

Sportstätten:

A = Sporthalle A
B = Sporthalle B
G1 = Gymnastikraum 1
G2 = Gymnastikraum 2
G3 = Gymnastikraum 3
GFG = GorchFock Gymraum
GF = GorchFockHalle
GFS = GorchFock Schwimmhalle
K = Kursraum AdW
KLÖ = Klövensteen Wanderparkplatz
S = Studio
ST = Stadion AdW

13:00-13:45	Reha Ortho	G3 Zsuzsa	15:45-17:00	AROHA®	G3 Manuela	15:45-16:30	Reha Ortho	G3 Katja	15:30-16:15	AquaSoft A	GFS Malin	15:30-16:30	Qi Gong mit Tai Chi	G3 Marina
14:00-14:45	Reha Ortho	G3 Zsuzsa	17:00-18:00	RückenFit W	G3 Dorit	15:45-16:30	Reha Ortho ab 08.01.2025	K Sandra S.	16:30-17:15	AquaFit A	GFS Malin	16:30-17:30	Motion W	G3 Gilberto
16:30-17:00	Bauch Special	G3 Kerstin	17:30-18:30	OutdoorFit	ST Svenja	16:45-17:45	Indoor Cycling A	K Kerstin	16:30-17:30	Reha Lunge	G3 Katja	17:30-18:30	Skigymnastik Bis 04.04.2025	G3 Gilberto
17:00-17:45	KogniFit Bewegung mit Köpfchen	G1 Kirsten	18:00-19:15	Yoga f. Schwangere 14.01.-18.02.25 A	G1 Jasmin	17:00-18:00	RückenFit	G3 Sandra S.	17:00-18:00	YoPi Relax	K Marion	18:00-19:00	Indoor Cycling A	K Ulf
17:00-18:00	Langhantel Workout A	G3 Kerstin	18:00-19:00	RückenFit W	GF Katja	17:15-18:15	Reha Herz	GF Katja	17:30-18:15	Reha Ortho	G3 Katja			
17:00-18:00	YoungMove 14-18-jährige	K Malin	18:00-19:00	Functional Circuit	S Dorit/Anne	18:00-19:00	Langhantel Workout A	G3 Kerstin	18:00-19:00	FunctionalFit	K Malin			
17:45-18:30	Reha Ortho	G1 Katja	18:30-19:30	RückenFit	WK Ingrid	18:15-19:15	Reha Herz	GF Katja	18:00-19:00	SeniorenFit	GF Ina			
18:00-19:00	Reha Herz Ab 13.01.2025	GF Katja	18:30-19:30	Strong Nation™	G3 Katja L.	18:30-19:30	BBP-Workout	G1 Sandra	18:00-19:15	Yoga	G1 Jasmin			
18:00-19:00	Functional Circuit	S Malin	19:00-20:00	Indoor Cycling A	K Svenja	19:00-20:00	Pilates	G3 Su	19:00-20:00	RückenFit W	GF Katja			
18:00-19:00	Reha Herz + Diabetes	G3 Kirsten	19:15-20:15	RückenFit W	GFG Katja				19:00-20:00	Indoor Cycling A	K Anne			
19:00-20:00	Zumba®	G3 Olga	19:30-20:30	StepAerobic Choreo	G3 Carola				20:00-21:00	Functional Circuit	S Anne			
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!

Blockkurs kostenpfl.

20,00€/Monat

25,00€/Monat

33,00€/Monat

Rehasport

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