



11.01.25 10:00 - 16:00 Uhr
Sportzentrum Achter de Weiden

Ganz neue Kurse bei uns ab Januar:

BBFit - Beckenbodentraining

Ab dem 10.01.2025 sind freitags von 09:30-10:30 im G1 alle willkommen, die ihren Beckenboden und die Körpermitte aufbauen, kräftigen und stabilisieren möchten.



FaszienStretch

Bewegen, dehnen und rollen - Wir vitalisieren Deine Faszien, ab dem 13.01.2025 montags von 18:30-19:30 Uhr im G1.



KogniFit - Bewegung mit Köpfchen

Dieses kognitive Bewegungstraining für Jedermann trainiert das Gedächtnis, die Orientierung, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Montags von 17:00-17:45 Uhr im G1.

Young Move - für 14-18jährige

Du willst Dich mit Gleichaltrigen bewegen und Sporttreiben, mal ruhig und mal richtig mit Power? Einsteigen kannst Du auch als Neuling! Komm montags von 17:00-18:00 Uhr in den Kursraum beim Studio.



Yoga für Schwangere

In diesem Kurs darfst Du Dich entspannt und gestärkt auf die Geburt vorbereiten. Dich erwarten langsame, sanfte Übungen, bei denen Atmung und Körperwahrnehmung im Vordergrund stehen. Du kannst zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft einsteigen. Dienstags 18:00-19:15 Uhr im G1. 6 Termine für 30,-€/Mitglieder Fitness & Gesundheit oder 60,-€/Nicht-Mitglieder.



Kurs 1: 14.01.-18.02.2025

Kurs 2: 25.02.-01.04.2025

Aqua-Kurse

Donnerstags 15:30-16:15 Uhr bei AquaSoft mit geringerer Intensität und 16:30-17:15 Uhr bei AquaFit mit höherer Intensität in der Gorch-Fock-Schwimmhalle. 6 Termine für 24,-€/Mitglieder Fitness & Gesundheit oder 48,-€/Nicht-Mitglieder.

Kurs 1: 16.01.-20.02.2025

Kurs 2: 27.02.-03.04.2025

Einladung zum Tag der offenen Tür Gemeinsam fit ins neue Jahr

Starte 2025 mit frischem Elan und setze Deine Neujahrsvor-sätze in die Tat um! Besuche uns am Samstag, den 11.01.2025, in den Sportstätten Achter de Weiden zwischen 10:00 und 16:00 Uhr und entdecke unser vielfältiges Angebot in Studio, Kursen und Rehasport.

- Impulsvorträge
- Gesundheitsmessungen
- Infos zu unseren Mitgliedschaftsangeboten und Sparaktionen
- Eine freundliche, persönliche Atmosphäre, die zum Wohlfühlen einlädt.

Mach den ersten Schritt und lass uns gemeinsam Deine Fitnessziele erreichen! Dein nächstes Jahr wird fit, aktiv und voller Energie!

Highlights des Tages:

- Kostenlose Schnupperkurse
- Persönliche Beratung durch unsere qualifizierten Trainer

Zeitplan für Schnupperkurse, Vortrag und Messungen*

G3

10:15-10:45	Langhantel Workout	Kerstin
11:00-11:30	AROHA® - Vorführung und Mitmachen	Manuela
11:45-12:30	Zumba®	Olga und Katja
12:45-13:15	BBFit - Beckenbodentraining	Malin
13:30-14:00	FunctionalFit	Malin

G3

14:15-14:45	FaszienStretch	Kerstin
15:00-15:45	Yoga	Yasmina

Kursraum

12:00-12:45	Cycling	Gilberto
-------------	---------	----------

Kursraum

11:00 und 15:00 **Impulsvortrag***
Einmal auftanken bitte – mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude im Alltag

Referent: Dr. Dirk Wagener -
Zellbiologe und Gesundheitsexperte

Raum Gesundheit

12:00-15:00 HRV-Messungen (Herz-Stress-Analyse) » Anmeldung über www.bw96.de

10:00-16:00 BIA-Körperanalyse*

*Anmeldungen sind nicht erforderlich

Aktiv werden Fit im BW96Studio

Der Jahreswechsel steht vor der Tür und es ist die perfekte Zeit, um aktiv zu werden! In unserem familiären Studio starten wir mit einem persönlichen Training, das Dich durch die kalte Jahreszeit bringt!

Das erwartet Dich:

- Abwehrbooster: Effektives Training für alle Fitnesslevels, das auch auf die Bedürfnisse des Winters ausgerichtet ist
- Gemeinschaft erleben: Trainiere in einer freundlichen und motivierenden Atmosphäre mit Gleichgesinnten
- Individuelle Betreuung: Unsere erfahrenen Trainer unterstützen Dich, damit Du Deine Ziele sicher und effektiv erreichst.



Gesund ins neue Jahr starten NEU: Ernährungsberatung bei uns!

Gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu besserer Leistung und mehr Wohlbefinden! Wir freuen uns, Dir ab Januar eine individuelle Ernährungsberatung anbieten zu können.

Das erwartet Dich:

- Analyse der Körperzusammensetzung
- Tipps zur optimalen Nährstoffaufnahme für mehr Energie und Leistung
- Individuelle Ernährungsanalyse, abgestimmt auf Deine Zielstellung
- Unterstützung bei der Auswahl gesunder Lebensmittel und Ideen für Rezepte

Egal, ob Du Gewicht verlieren, Muskelmasse aufbauen oder einfach fitter und gesünder werden möchtest - wir helfen Dir dabei!



GEWINNSPIEL
Mach mit und gewinne eine Ernährungsberatung!

Jetzt Termin vereinbaren unter:
fitness@bw96.de