

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
8:30-9:30 FUNCTIONAL FIT	G3 LEA	8:30-9:30 RÜCKEN FIT 50+	G3 YASMINA	9:00-10:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S ULF	8:30-9:30 RÜCKEN FIT	G3 INGRID	9:00-10:00 FUNCTIONAL FIT	G3 MARION
9:30-10:30 SENIOREN FIT	G3 LEA	9:00-10:15 NORDIC WALKING	KLÖ INGRID	9:30-10:30 SENIOREN FIT	G1 KIRSTEN	9:30-10:30 RÜCKEN FIT	G3 INGRID	9:00-9:45 REHA ORTHO ZIRKEL	S VERA
10:00-11:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S ULF	9:00-9:45 REHA ORTHO ZIRKEL	S GILBERTO	10:00-11:00 RÜCKEN FIT	G3 YASMINA	10:00-11:00 INDOOR CYCLING	A K ULF	9:30-10:30 BB FIT	G1 MALIN
10:30-11:30 STRETCHING	G3 LEA	9:30-10:30 RÜCKEN FIT 50+	G3 YASMINA	10:30-11:30 FIT AM STUHL	G1 KIRSTEN	10:30-11:30 REHA HERZ	G3 KIRSTEN	BECKENBODENTRAINING	G3 MARION
		9:45-10:30 REHA ORTHO ZIRKEL	S GILBERTO	11:00-12:15 YOGA	G3 YASMINA	11:15-12:00 REHA ORTHO	G1 ZSUZSA	10:00-11:00 REHA ORTHO ZIRKEL	S VERA
		10:30-11:30 BEWEGUNG BEI MS	K KATJA K.	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 SENIOREN FIT	G3 KIRSTEN						

13:00-13:45 REHA ORTHO	G3 ZSUZSA	15:45-17:00 AROHA®	G3 MANUELA	15:45-16:30 REHA ORTHO	G3 KATJA K.	15:30-16:15 AQUA SOFT 16.01.-20.02.2025	A GFS MALIN	15:30-16:30 QI GONG MIT TAI CHI-ELEMENTEN	G3 MARINA
14:00-14:45 REHA ORTHO	G3 ZSUZSA	17:00-18:00 RÜCKEN FIT	W G3 DORIT	15:45-16:30 REHA ORTHO	K SANDRA S.	16:30-17:15 AQUA FIT 16.01.-20.02.2025	A GFS MALIN	16:30-17:30 MOTION	W G3 GILBERTO
16:30-17:00 BAUCH SPECIAL	G3 KERSTIN	17:30-18:30 OUTDOOR FIT	ST SVENJA	16:45-17:45 INDOOR CYCLING	A K KERSTIN	16:30-17:30 REHA LUNGE	G3 KATJA K.	17:30-18:30 SKIGYMNASTIK	BIS 04.04. G3 GILBERTO
17:00-18:00 LANGHANTEL WORKOUT	A G3 KERSTIN	18:00-19:15 YOGA FÜR SCHWANGERE 14.01.-18.02.2025	A G1 JASMIN	17:00-18:00 RÜCKEN FIT	G3 SANDRA S.	17:00-18:00 YOPI RELAX	K MARION	18:00-19:00 INDOOR CYCLING	A K ULF
17:00-17:45 KOGNI FIT BEWEGUNG MIT KÖPFCHEN	G1 KIRSTEN	18:00-19:00 RÜCKEN FIT	W GF KATJA K.	17:15-18:15 REHA HERZ	GF KATJA K.	17:30-18:30 REHA ORTHO	G3 KATJA K.		
17:00-18:00 YOUNG MOVE 14-18JÄHRIGE	K MALIN	18:00-19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE/DORIT	18:00-19:00 LANGHANTEL WORKOUT	A G3 KERSTIN	18:00-19:00 FUNCTIONAL FIT	K MALIN		
17:45-18:30 REHA ORTHO	G1 SANDRA S.	18:30-19:30 RÜCKEN FIT	WK INGRID	18:15-19:15 REHA HERZ	GF KATJA K.	18:00-19:00 SENIOREN FIT	GF INA		
18:00-19:00 REHA HERZ	G3 KIRSTEN	18:30-19:30 STRONG NATION™	G3 KATJA K.	18:30-19:30 BBP WORKOUT	G1 SANDRA H.	18:00-19:15 YOGA	G1 JASMIN		
18:00-19:00 REHA HERZ	AB 13.01. GF KATJA K.	19:00-20:00 INDOOR CYCLING	A K SVENJA			19:00-20:00 RÜCKEN FIT	W GF KATJA K.		
18:00-19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S MALIN	19:15-20:15 RÜCKEN FIT	W GFG KATJA K.			19:00-20:00 INDOOR CYCLING	A K ANNE		
18:30-19:30 FASZIEN STRETCH	NEU! G1 KERSTIN	19:30-20:30 STEP AEROBIC CHOREO	G3 CAROLA			20:00-21:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE		
19:00-20:00 ZUMBA®	G3 OLGA	20:00-21:00 FUNCTIONAL CIRCUIT FREIE TRAININGSGRUPPE	S O. TRAINER						
20:00-21:00 PILATES	W G3 SONJA								

GÜLTIG AB JANUAR 2025

SPORTSTÄTTEN

SPORTSTÄTTEN	
ACHTER DE WEIDEN	
A	SPORTHALLE A
B	SPORTHALLE B
G1	GYMNASTIKRAUM 1
G3	GYMNASTIKRAUM 3
K	KURSRAUM
S	STUDIO
ST	STADION
GORCH-FOCK-STRASSE	
GF	GORCH-FOCK HALLE
GFG	GORCH-FOCK-GYMRAUM
GFS	GF-SCHWIMMHALLE
WURMKAMP	
WK	SPORTHALLE WURMKAMP
KLÖVENSTEEN	
KLÖ	PARKPLATZ KLÖVENSTEEN

LEGENDE

W	WARTELISTE ANFRAGEN FÜR WARTELISTEN AN FITNESS@BW96.DE
A	BEGRENZTE TN-ZAHL MIT ANMELDUNG ÜBER DIE HOMEPAGE

BEITRÄGE

BW96 STUDIO (INKL. KURSE)	35,00€/MONAT
BW96 KURSE	25,00€/MONAT
REHASPORT	MIT UND OHNE VERORDNUNG KOSTEN SELBSTZÄHLER ERFRAGEN
BLOCKKURSE	KOSTENPFLICHTIGE KURSE MIT BEGRENZTER LAUFZEIT BUCHUNG ÜBER HOMEPAGE

INFOS UND ANMELDUNG

✉	FITNESS@BW96.DE
☎	040/840544-85 ODER -88 (STUDIO)
🏠	WWW.BW96.DE
📷	WWW.INSTAGRAM.COM/BW96STUDIO



BW 96 REHA | BW 96 KURSE

BW96STUDIO

Gemeinsam Fit!

KURSBESCHREIBUNGEN

AQUA FIT	GELENKSCHONENDES GANZKÖRPERTRAINING. AUSDAUER, MUSKULATUR UND KOORDINATION WERDEN EFFEKTIV TRAINIERT.
AQUA SOFT	SANFTE WASSERGYMNASTIK, DIE SICH AUCH FÜR SCHWANGERE UND SENIOREN GUT EIGNET. SIE ERHÄLT DIE KÖRPERLICHE FITNESS UND LOCKERT DIE MUSKULATUR.
AROHA®	UNKOMPLIZIERTES, EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING IM 3/4-TAKT, DAS ENERGIEN FREISETZT UND ZU INNERER AUSGEGLEICHENHEIT UND WOHLBEFINDEN FÜHRT.
BB FIT BECKENBODENTRAINING	FÜR ALLE, DIE IHREN BB WIEDER BESSER WAHRNEHMEN UND STÄRKEN WOLLEN. STEIGERE MIT REGELMÄSSIGEM TRAINING DEINE LEBENSQUALITÄT.
BBP WORKOUT	WIR TRAINIEREN BAUCH, BEINE, PO UND RÜCKEN HAUPTSÄCHLICH MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT ERGÄNZT DURCH CARDIOELEMENTE.
BAUCH SPECIAL	KURZES, HOCHEFFEKTIVES TRAINING FÜR DIE BAUCHMUSKULATUR DURCH INTENSIVE CORE-ÜBUNGEN.
BEWEGUNG BEI MS	EIN INDIVIDUELLES GANZKÖRPERTRAINING IM SITZEN MIT KLEINGERÄTEN, GEDÄCHTNISPIELEN und ENTSPANNUNG.
FASZIEN STRETCH	BEWEGEN, DEHNEN, ROLLEN - WIR VITALISIEREN DEINE FASZIEN UND BRINGEN SIE WIEDER IN SCHWUNG.
FIT AM STUHL	DIE SANFTEN ÜBUNGEN WERDEN IM SITZEN ODER STEHEND AM STUHL AUSGEFÜHRT, SO KANNST DU AUCH MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT AKTIV BLEIBEN.
FUNCTIONAL CIRCUIT	BEI DIESEM FUNKTIONELLEN ZIRKEL WERDEN DIE KRAFTGERÄTE IM STUDIO UND KLEINGERÄTE FÜR EIN AUSGEWOGENES GANZKÖRPERTRAINING MIT EINBEZOGEN.
FUNCTIONAL FIT	FUNKTIONELLES GANZKÖRPERTRAINING MIT UND OHNE GERÄTE.
INDOOR CYCLING	EIN BESONDERES HERZKREISLAUF- UND AUSDAUERTRAINING AUF SPEZIELLEN BIKES ZU MOTIVIERENDER MUSIK.
KOGNI FIT BEWEGUNG MIT KÖPFEN	ZIELT AUF DIE ERHALTUNG DER KOGNITIVEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT. IN DIESEM KURS WERDEN MEHRERE BEWEGUNGEN UND GEDÄCHSTNISAUFGABEN KOMBINIERT.
LANGHANTEL WORKOUT	EIN ATHLETISCHES WORKOUT MIT LANG- UND KURZHANTELN, DAS MUSKULATUR AUFBAUT, STRAFFT UND DEFINIERT.
MOTION	VIELFÄLTIGES UND ABWECHSLUNGSREICHES TRAINING ZU MUSIK MIT UND OHNE GERÄTE. FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE GEEIGNET.
NORDIC WALKING	SCHONENDES AUSDAUERTRAINING AN DER FRISCHEN LUFT. BENÖTIGT WERDEN WETTERFESTE KLEIDUNG, GUTE SCHUHE UND NORDIC-WALKING-STÖCKE.
OUTDOOR FIT	FUNKTIONELLES, ATHLETISCHES TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT. MOTIVIERENDE ÜBUNGEN MIT UND OHNE GERÄTE FORDERN DICH JEDES MAL AUFS NEUE!
PILATES	EINE SANFTE MISCHUNG AUS KRÄFTIGUNG, DEHNUNG UND ENTSPANNUNG STÄRKT DIE KÖRPERMITTE UND DIE HALTUNG.
QI GONG MIT TAI CHI	DIESER KURS FÖRDERT DEIN WOHLBEFINDEN, KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT.
QI GONG FÜR SENIOREN	DIE SENIORENGRUPPE FÜHRT DIE LEICHT ZU ERLERNENDEN ÜBUNGEN IM SITZEN AUS.
RÜCKENFIT	KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR UND DER STABILISIERENDEN MUSKELN ZUR VERBESSERUNG DER HALTUNG UND MINDERUNG VON BESCHWERDEN.
RÜCKENFIT 50+	WIR STÄRKEN DIE RÜCKENMUSKULATUR UND UMLIEGENDEN REGIONEN, LÖSEN VERSPANNUNGEN UND VERBESSERN DIE KÖRPERHALTUNG.
SENIORENFIT	IM STEHEN, GEHEN UND SITZEN WERDEN BEWEGLICHKEIT, GLEICHTGEWICHT UND KOORDINATION GESCHULT. WOHLFÜHLEN UND GESELLIGKEIT SIND WICHTIG.
SKIGYMNASTIK	GANZHEITLICHES TRAINING VON KRAFT, AUSDAUER, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT: IDEAL ZUR VORBEREITUNG AUF DAS SKIFAHREN.
STEP AEROBIC CHOREO	ABWECHSLUNGSREICHE SCHRITTKOMBINATIONEN ZU MOTIVIERENDER MUSIK ERGÄNZT DURCH VERSCHIEDENE FITNESSÜBUNGEN.
STRETCHING	ALLE WICHTIGEN MUSKELGRUPPEN WERDEN NACHEINANDER DURCHGEDEHNT ZUR ERHALTUNG DER BEWEGLICHKEIT UND ABBAU MUSKULÄRE VERSPANNUNGEN.
STRONG NATION™	DIESER KURS VEREINT, ZU EXTRA ABGESTIMMTER MOTIVIERENDER MUSIK, TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT MIT MUSKEL- UND CARDIOTRAINING.
YOGA	DURCH KRÄFTIGUNGS- UND ATEM- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN WIRD DER KÖRPER GESTÄRKT UND INS GLEICHGEWICHT GEBRACHT.
YOGA FÜR SCHWANGERE	DER KURS ZU JEDER ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT BESUCHT WERDEN UND BEREITET MIT SANFTEN ÜBUNGEN UND GEZIELTER ATMUNG AUF DIE GEBURT VOR.
YOPI RELAX	ÜBUNGEN AUS YOGA UND PILATES MIT ENTSPANNUNGSÜBUNGEN LÖSEN VERSPANNUNGEN, FÖRDERN DIE BEWEGLICHKEIT UND DIE INNERE RUHE.
YOUNG MOVE	ZU PASSENDER MUSIK BRINGEN WIR UNSEREN KÖRPER AUF UNTERSCHIEDLICHE ARTEN IN BEWEGUNG, MAL RUHIG, MAL MIT POWER. FÜR ANFÄNGER GEEIGNET.
ZUMBA®	TRAINIEREN MIT SCHRITTEN AUS LATEINAMERIKANISCHEN TÄNZEN ZU MOTIVIERENDER MUSIK. EINFACH ZU ERLERNEN UND MACHT VIEL SPASS.