

Kursplan Sommerferien

28.7.-05.9.2025

BW96 KURSE

Aktualisiert!

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

28.07.-01.08.
04.08.-08.08.
11.08.-15.08.
18.08.-22.08.
25.08.-29.08.
01.09.-05.09.

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHEN	BEMERKUNG
MONTAG	08:30-09:30	FunctionalFit	Lea	O/G3	O O O G3	
	09:30-10:30	SeniorenFit	Lea	O/G3	O O O G3	
	10:00-11:00	Functional Circuit	Ulf, Svenja	S	S S S S S S	Svenja W 1+2
	10:30-11:30	Stretching	Lea	O/G3	O O O G3	
	16:30-17:00	Bauch Special	Kerstin/Martina/Gilberto	O/G3	O O O G3 G3 G3	Martina: W 5, Gilberto: W 6
	17:00-18:00 A	Langhantel Workout	Kerstin/Martina/Gilberto	O/G3	O O O G3 G3 G3	Martina: W 5, Gilberto: W 6
	17:00-17:45	KogniFit	Kirsten	O	O O O O O O	
	18:00- 19:00	Functional Circuit	Malin, Rebecca	S	S S S S S S	Malin: W 1,2+6, Rebecca: W 4-5
	18:15-19:15	Faszien Stretch	Kerstin, Sandra S.	O	O O O O K K	andere Zeit! Sandra S.: W 5+6
	19:00-20:00	Zumba	Olga	O/G3	O O O G3	
	20:00-21:00	Pilates	Sonja	O/G3	O O O G3 G3 G3	

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHEN	BEMERKUNG
DIENSTAG	08:30-09:30	RückenFit 50+	Svenja	O/G3	O O S S S S G3	
	09:00-10:15	Nordic Walking	ohne Trainer	KLÖ	KLövensteen	
	09:30-10:30	RückenFit 50+	Svenja	G3	O O S S S S G3	
	10:30-11:30	Bewegung bei MS	Katja K.	K	K K K K K K	
	11:30-12:30	SeniorenFit	Kirsten	O/G3	O O O S S S G3	
	17:00-18:00	RückenFit	Dorit	K/G3	K K K G3 G3 G3	
	17:30-18:30	OutdoorFit	Svenja, Martina	Stadion	O O O O O O	Martina: W 3-5
	18:00-19:00	Functional Circuit	Dorit	S	S S S S S S	
	18:00-19:00	RückenFit	Katja K.	O	O O O O O O	Gorch-Fock-Platz outdoor
	18:30-19:30	Strong Nation	Antonina / Katja L.	O/G3	O O O G3 G3 G3	Antonina: W: 1-3, W: 3-6 ggf. outdoor
	18:30-19:30	RückenFit	Ingrid	WK	S S S S S S	
	18:30-19:30	Power Pilates	Emmi	O	O O S S S S O O	
	19:00-20:00 A	Indoor Cycling	Svenja, Ulf	K	K K S K K K	Ulf: W 4+5
	19:15-20:15	RückenFit	Katja K.	O	O O O O O O	Gorch-Fock-Platz outdoor
	19:30-20:30	Step Aerobic Choreo	Carola	O/G3	S S S S S S	
	20:00-21:00	F. Circuit freie Tr.Gruppe	ohne Trainer	S	S S S S S S	

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHEN	BEMERKUNG
MITTWOCH	09:00-10:00	Functional Circuit	Hisham, Malin, Ulf	S	S S S S S S	Hisham: W 1, Malin: W 2
	9:30- 10:30	SeniorenFit	Kirsten	O	S O O S O O	
	10:00-11:00	RückenFit	Malin	G3	O O S S S S G3	
	10:30-11:30	Fit am Stuhl	Kirsten	O	S O O S O O	
	11:00-12:15	Yoga	Malin	G3	O O S S S S G3	
	15:45-17:00	Aroha	Manuela	G3	S S S S S S	
	16:45-17:45 A	Indoor Cycling	Kerstin, Gilberto	K	K K K K K K	Gilberto: W 6
	18:00-19:00 A	Langhantel Workout	Kerstin, Martina, Gilberto	O/G3	O O O G3 G3 G3	Martina: W 5, Gilberto: W 6
	18:30-19:30	BBP Workout	Sandra H.	G1	S S S S S S	
	19:00-20:00	Pilates	Emmi, Martina	O/G3	O O O G3 G3 G3	Emmi: W 1
	20:00-21:00	SalsaFit	Yani	O/G3	O S S S S S G3	

Kursplan Sommerferien

BW96 KURSE

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

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
					28.07.-01.08.	04.08.-08.08.	11.08.-15.08.	18.08.-22.08.	25.08.-29.08.	01.09.-05.09.	
DONNERSTAG	08:30-09:30	RückenFit	Emmi, Malin	O/G3	O	O	X	X	X	G3	Emmi: W 1, Malin: W 2+6
	09:30-10:30	RückenFit	Emmi, Malin	O/G3	O	O	X	X	X	G3	Emmi: W 1, Malin: W 2+6
	10:00-11:00 A	Indoor Cycling	Svenja, Ulf	K	K	X	K	K	K	K	Svenja: W 1
	10:00-11:00	Achtsames Pilates	Anna	O	O	O	X	X	X	X	
	12:30-13:30	Qi Gong Senioren	Marina	K	K	K	K	K	K	K	
	17:00-18:00	YoPi Relax	Sonja, Marion	K	K	K	K	K	K	K	Sonja: W 1-3
	18:00-19:00	FunctionalFit	Malin	K	K	K	X	X	X	K	
	18:00-19:00 SPECIAL	Geh-Hirn-Fit	Ina		O	O	O	O	O	X	Treffpunkt Geschäftsstelle
	18:00-19:15	Yoga	Jasmin	O	O	O	O	O	O	O	
	19:00-20:00	RückenFit	Katja K.	O/G3	O	O	O	G3	G3	G3	Gorch-Fock-Platz outdoor
	19:00-20:00 A	Indoor Cycling	Ulf	K	X	X	K	K	K	K	
	20:00-21:00	Functional Circuit	Anne, Ulf	S	S	S	S	S	S	S	Anne: W 1, Ulf: W 2-6

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
FREITAG	09:00-10:00	FunctionalFit	Marion	O/G3	X	X	X	G3	G3	G3	
	09:00-10:00	BBFit	Malin	O	O	O	X	X	X	O	
	10:00-11:00	Yopi Relax	Anna, Marion	O/G3	O	O	X	G3	G3	G3	Anna: W 1+2
	11:00-12:00	Zumba	Antonina, Katja L.	O/G3	O	O	O	G3	G3	G3	Antonina: W 1-3, W: 3-6 ggf. outdoor
	15:30-16:45	Qi Gong	Marina	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	
	16:45-17:45	Motion	Gilberto, Martina	O/G3	X	O	X	G3	G3	G3	Martina: W 4
	15:00, A ca. 3-4 Stunden	SPECIAL Sportliche Radausfahrt	Kerstin	O	X	01.08.	08.08.	X	X	05.09.	Kosten: 8,- € für Mitglieder
	18:00-19:00 A	Indoor Cycling	Ulf	K	X	X	K	K	K	K	

Ferienwochen:	
Woche 1	28.07.-01.08.25
Woche 2	04.08.-08.08.25
Woche 3	11.08.-15.08.25
Woche 4	18.08.-22.08.25
Woche 5	25.08.-29.08.25
Woche 6	01.09.-05.09.25

In der Ferienzeit gilt nur dieser Plan!
Der ursprüngliche Kursplan wird für diese Zeit ausgesetzt.
Der Rehasportsommerplan wird gesondert kommuniziert.

A	mit Anmeldung
	Kurs findet statt
	Kurs findet nicht statt

Räume und Sportstätten:	
S	Studio
G3	Gymnastikraum 3
O	Outdoor/Achter de Weiden Stadion und Umgebung
K	Kursraum
WK	Wurmkamp
GF	Gorch-Fock-Platz outdoor

Plan unter Vorbehalt, Änderungen möglich!

