

KURSPLAN

GÜLTIG AB NOVEMBER 2025	
SPORTSTÄTTEN	
ACHTER DE WEIDEN	
A	SPORTHALLE A
B	SPORTHALLE B
G1	GYMMASTIKRAUM 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)
38,00€/MONAT
BW96 KURSE
28,00€/MONAT
REHASPORT
MIT UND OHNE VERORDNUNG KOSTEN SELBSTZAHLER 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

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
8:30-9:30		8:30-9:30		9:00-10:00		8:30-9:30		9:00-10:00	
FUNCTIONAL FIT	G3 LEA	RÜCKEN FIT 50+	G3 YASMINA	FUNCTIONAL CIRCUIT	S ULF	RÜCKEN FIT	G3 INGRID	FUNCTIONAL FIT	G3 MARION
9:30-10:30		9:00-10:15		9:30-10:30		9:30-10:30		9:00-9:45	
SENIOREN FIT	G3 LEA	NORDIC WALKING	KLÖ INGRID	SENIOREN FIT	G1 KIRSTEN	RÜCKEN FIT	G3 INGRID	REHA ORTHO ZIRKEL	S VERA
10:00-11:00		9:00-9:45		10:00-11:00		10:00-11:00	A K ULF	9:00-10:00	
FUNCTIONAL CIRCUIT	S ULF	REHA ORTHO ZIRKEL	S GILBERTO	RÜCKEN FIT	G3 YASMINA	INDOOR CYCLING		BB FIT BECKENBODENTRAINING	G1 MALIN
10:30-11:30		9:30-10:30		10:30-11:30		10:00-11:00		10:00-11:00	
STRETCHING	G3 LEA	RÜCKEN FIT 50+	G3 YASMINA	FIT AM STUHL	G1 KIRSTEN	ACHTSAMES PILATES	G1 ANNA	YOPI RELAX	G3 MARION
		9:45-10:30		11:00-12:15		10:30-11:30		10:00-10:45	
		REHA ORTHO ZIRKEL	S GILBERTO	YOGA	G3 YASMINA	REHA HERZ	G3 KIRSTEN	REHA ORTHO ZIRKEL	S VERA
		10:30-11:30		11:00-11:45		11:15-12:00		11:00-12:00	
		BEWEGUNG BEI MS	K KATJA K.	REHA ORTHO ZIRKEL	S KATJA L.	REHA ORTHO	G1 ZSUZSA	ZUMBA®	G3 KATJA L.
		10:30-11:30		12:00-12:45		11:30-12:30			
		REHA LUNGE	G3 KIRSTEN	REHA ORTHO ZIRKEL	S KATJA L.	REHA HERZ	G3 KIRSTEN		
		11:30-12:30				12:30-13:30			
		SENIOREN FIT	G3 KIRSTEN			QI GONG FÜR SENIOREN	K MARINA		
13:00-13:45		15:45-17:00		15:45-16:30		14:45-15:30		15:30-16:45	
REHA ORTHO	G3 ZSUZSA	AROHA®	G3 MANUELA	REHA ORTHO	G3 KATJA K.	REHA ORTHO	G3 ELISABETH	QI GONG MIT TAI CHI-ELEMENTEN	G3 MARINA
14:00-14:45		17:00-18:00	W	16:45-17:45	A K KERSTIN	15:45-16:30		16:45-17:45	W
REHA ORTHO	G3 ZSUZSA	RÜCKEN FIT	G3 DORIT	INDOOR CYCLING		REHA ORTHO	G3 ELISABETH	MOTION	G3 GILBERTO
16:30-17:00		17:30-18:30		17:15-18:15		15:55-16:40	A GFS MALIN	17:45-18:45	
BAUCH SPECIAL	G3 KERSTIN	OUTDOOR FIT	ST SVENJA	REHA HERZ	GF KATJA K.	AQUA SOFT	06.11.-11.12.25	SKI GYMNASTIK 10.10.25-27.03.26	G3 GILBERTO
16:45-17:30		18:00-19:00	W	18:00-19:00	A G3 KERSTIN	16:45-17:30	A GFS MALIN	18:00-19:00	A
REHA ORTHO	G1 Sandra S.	RÜCKEN FIT	GF KATJA K.	LANGHANTEL WORKOUT	G3 KERSTIN	AQUA FIT	06.11.-11.12.25	INDOOR CYCLING	K ULF
17:00-18:00	A	18:00-19:00		18:15-19:15		16:30-17:30			
LANGHANTEL WORKOUT	G3 KERSTIN	FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE/DORIT	REHA HERZ	GF KATJA K.	REHA LUNGE	G3 KATJA K.		
17:30-18:15		18:30-19:30		18:30-19:30		17:00-18:00			
REHA ORTHO	G1 SANDRA S.	RÜCKEN FIT	WK INGRID	BBP WORKOUT	G1 SANDRA H.	YOPI RELAX	K MARION		
18:00-19:00		18:30-19:30		19:00-20:00		17:30-18:30			
REHA HERZ	G3 KIRSTEN	STRONG NATION™	G3 KATJA L.	PILATES	G3 MARTINA	REHA ORTHO	G3 KATJA K.		
18:00-19:00		18:30-19:30		20:00-21:00		18:00-19:00			
REHA HERZ	GF KATJA K.	POWER PILATES	G1 EMMI	SALSA FIT	G3 YANI	FUNCTIONAL FIT	K MALIN		
18:00-19:00		19:00-20:00	A	20:00-20:45	NEU!	18:00-19:00			
FUNCTIONAL CIRCUIT	S MALIN	INDOOR CYCLING	K SVENJA	AQUA FIT	GFS REGINA	SENIOREN FIT	GF INA		
18:15-19:15		19:15-20:15	W			18:00-19:15			
FASZIEN STRETCH	G1 KERSTIN	RÜCKEN FIT	GFG KATJA K.			YOGA	G1 JASMIN		
19:00-20:00		20:00-21:00				19:00-20:00	W GF KATJA K.		
ZUMBA®	G3 YANI	FUNCTIONAL CIRCUIT FREIE TRAININGSGRUPPE	S O. TRAINER			19:00-20:00	A K ANNE		
20:00-21:00	W					20:00-21:00			
PILATES	G3 SONJA					FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE		



BW96 REHA | BW96 KURSE

BW96STUDIO

Gemeinsam fit!