

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

13:00-13:45 REHA ORTHO	G3 ZSUZA	15:45-17:00 AROHA®	G3 MANUELA	15:45-16:30 REHA ORTHO	G3 KATJA K.	15:00-15:45 AQUA REHA	GFS MALIN	15:30-16:45 QI GONG MIT TAI CHI-ELEMENTEN	G3 MARINA
14:00-14:45 REHA ORTHO	G3 ZSUZA	17:00-18:00 RÜCKEN FIT	W G3 DORIT	16:45-17:45 INDOOR CYCLING 	A K KERSTIN	15:55-16:40 AQUA SOFT	A GFS MALIN	16:45-17:45 MOTION	G3 GILBERTO
15:00-15:45 REHA ORTHO ZIRKEL	S Malin	17:30-18:30 OUTDOOR FIT	ST SVENJA	17:15-18:15 REHA HERZ	GF KATJA K.	16:45-17:30 AQUA FIT	A GFS MALIN	17:45-18:45 SKI GYMNASTIK 10.10.25-27.03.26	G3 GILBERTO
16:00-16:45 REHA ORTHO ZIRKEL	S Malin	18:00-19:00 RÜCKEN FIT	W GF KATJA K.	18:00-19:00 LANGHANTEL WORKOUT	A G3 KERSTIN	16:30-17:30 REHA LUNGE	G3 KATJA K.	18:00-19:00 INDOOR CYCLING 	A K ULF
16:30-17:00 BAUCH SPECIAL	G3 KERSTIN	18:00-19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE/DORIT	18:15-19:15 REHA HERZ	GF KATJA K.	17:00-18:00 YOPI RELAX	K MARION		
17:00-18:00 LANGHANTEL WORKOUT	A G3 KERSTIN	18:30-19:30 RÜCKEN FIT	WK INGRID	18:30-19:30 BBP WORKOUT	G1 SANDRA H.	17:30-18:30 REHA ORTHO	G3 KATJA K.		
18:00-19:00 REHA HERZ	G3 KIRSTEN	18:30-19:30 STRONG NATION™	G3 KATJA L.	19:00-20:00 PILATES	G3 MARTINA	18:00-19:00 FUNCTIONAL FIT	K MALIN		
18:00-19:00 REHA HERZ	GF KATJA K.	18:30-19:30 POWER PILATES	G1 EMMI	20:00-21:00 SALSA FIT	G3 YANI	18:00-19:00 SENIOREN FIT	GF INA		
18:00-19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S MALIN	19:00-20:00 INDOOR CYCLING 	A K SVENJA	20:00-20:45 AQUA FIT 07.01.-11.02.26	A GFS REGINA	18:00-19:15 YOGA	G1 JASMIN		
18:15-19:15 FASZIEN STRETCH	A G1 KERSTIN	19:15-20:15 RÜCKEN FIT	W GFG KATJA K.			19:00-20:00 RÜCKEN FIT	W GF KATJA K.		
19:00-20:00 ZUMBA®	G3 YANI	20:00-21:00 FUNCTIONAL CIRCUIT FREIE TRAININGSGRUPPE	S O. TRAINER			19:00-20:00 INDOOR CYCLING 	A K ANNE		
19:15-20:15 PILATES	A G1 SONJA					20:00-21:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE		



BW 96 REHA | BW 96 KURSE
BW96STUDIO
Gemeinsam Fit

GÜLTIG AB 15. JANUAR 2026	
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	
A	BEGRENZTE TN-ZAHL MIT ANMELDUNG ÜBER DIE HOMEPAGE
W	WARTELISTE ANFRAGEN FÜR WARTELISTEN AN FITNESS@BW96.DE

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



BW 96 REHA | BW 96 KURSE

BW96STUDIO

Gemeinsam fit