

KURSPLAN

GÜLTIG AB 17. FEBRUAR 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

INFOS UND ANMELDUNG

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



BW96 REHA | BW96 KURSE

BW96STUDIO

Gemeinsam Fit!

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	9:00-10:00	
FUNCTIONAL CIRCUIT	S ULF	REHA ORTHO ZIRKEL	S GILBERTO	REHA ORTHO	G3 ELISABETH	INDOOR CYCLING	K ULF	BB FIT	G1 MALIN
10:30-11:30		9:30-10:30		9:30-10:30		10:00-11:00		BECKENBODENTRAINING	
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		15:45-17:00		15:45-16:30		15:00-15:45		15:30-16:45	
REHA ORTHO	G3 ZSUZSA	AROHA®	G3 MANUELA	REHA ORTHO	G3 KATJA K.	AQUA REHA	GFS MALIN	QI GONG	G3 MARINA
14:00-14:45		17:00-18:00	W	16:45-17:45	A	15:55-16:40	A	16:45-17:45	
REHA ORTHO	G3 ZSUZSA	RÜCKEN FIT	G3 DORIT	INDOOR CYCLING	K KERSTIN	AQUA SOFT	GFS MALIN	MOTION	G3 GILBERTO
15:00-15:45		17:30-18:30		17:15-18:15		16:45-17:30	A	17:45-18:45	
REHA ORTHO ZIRKEL	S Malin	OUTDOOR FIT	ST SVENJA	REHA HERZ	GF KATJA K.	AQUA FIT	GFS MALIN	SKI GYMNASTIK	G3 GILBERTO
16:00-16:45		18:00-19:00		18:00-19:00	A	16:30-17:30		18:00-19:00	A
REHA ORTHO ZIRKEL	S Malin	RÜCKEN FIT	GF KATJA K.	LANGHANTEL WORKOUT	G3 KERSTIN	REHA LUNGE	G3 KATJA K.	INDOOR CYCLING	K ULF
16:30-17:00		18:00-19:00		18:15-19:15		17:00-18:00			
BAUCH SPECIAL	G3 KERSTIN	FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE/DORIT	REHA HERZ	GF KATJA K.	YOPI RELAX	K MARION		
17:00-18:00	A	18:30-19:30		18:30-19:30		17:30-18:30			
LANGHANTEL WORKOUT	G3 KERSTIN	RÜCKEN FIT	WK INGRID	BBP WORKOUT	G1 SANDRA H.	REHA ORTHO	G3 KATJA K.		
18:00-19:00		18:30-19:30		19:00-20:00		18:00-19:00			
REHA HERZ	G3 KIRSTEN	STRONG NATION™	G3 KATJA L.	PILATES	G3 MARTINA	FUNCTIONAL FIT	K MALIN		
18:00-19:00		19:00-20:00	Neue Zeit	20:00-21:00		18:00-19:00			
REHA HERZ	GF KATJA K.	POWER PILATES	G1 EMMI	SALSA FIT	G3 YANI	SENIOREN FIT	GF INA		
18:00-19:00		19:00-20:00	A	20:00-20:45	A	18:00-19:15			
FUNCTIONAL CIRCUIT	S MALIN	INDOOR CYCLING	K SVENJA	AQUA FIT	GFS REGINA	YOGA	G1 JASMIN		
18:15-19:15	A	19:15-20:15				19:00-20:00			
FASZIEN STRETCH	G1 KERSTIN	RÜCKEN FIT	GFG KATJA K.			RÜCKEN FIT	GF KATJA K.		
19:00-20:00		20:00-21:00				19:00-20:00	A		
ZUMBA®	G3 YANI	FUNCTIONAL CIRCUIT	S O. TRAINER			INDOOR CYCLING	K ANNE		
19:15-20:15	A					20:00-21:00			
PILATES	G1 SONJA					FUNCTIONAL CIRCUIT	S ANNE		

KURSBESCHREIBUNGEN	
ACHTSAMES PILATES	FINDE DEINE BALANCE IN EINER KOMBINATION AUS SANFTEN BEWEGUNGEN, FASZIENARBEIT UND ENTSPANNUNG - STRESS ABBAUEN UND ENERGIE TANKEN!
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 AUSGEGLICHENHEIT 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.
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 AUSDAUERTRAINIG 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.
POWER PILATES	VERBINDET BEWUSSTE ATMUNG, GEZIELTE KRÄFTIGUNG DER KÖRPERMITTE UND MOBILISATION MIT DYNAMISCHEN, ENERGIEGELADENEN BEWEGUNGSABLÄUFEN.
QI GONG MIT TAI CHI	DIESER KURS FÖRdert DEIN WOHLBEFINDEN, KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT.
RÜCKENFIT	KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR UND DER STABILISIERENDEN MUSKELN ZUR VERBESSERUNG DER HALTUNG UND MINDERUNG VPN BESCHWERDEN.
RÜCKENFIT 50+	WIR STÄRKEN DIE RÜCKENMUSKULATUR UND UMLIEGENDEN REGIONEN, LÖSEN VERSPANNUNGEN UND VERBESSERN DIE KÖRPERHALTUNG.
SALSA FIT	EIN ENERGIEGELADENER KURS, DER MUSIK UND SPASS KOMBINIERT UND DEINE FITNESS UND KOORDINATION ZU MITREISSENDEN KUBANISCHEN RHYTHMEN TRAINIERT.
SENIORENFIT	IM STEHEN, GEHEN UND SITZEN WERDEN BEWEGLICHKEIT, GLEICHTGEWICHT UND KOORDINATION GESCHULT. WOHLFÜHLEN UNS GESELLIGKEIT SIND WICHTIG.
SKIGYMNASTIK	GANZHEITLICHES TRAINING VON KRAFT, AUSDAUER, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT: IDEAL ZUR VORBEREITUNG AUF DAS SKIFAHREN.
STRETCHING	ALLE WICHTIGEN MUSKELGRUPPEN WERDEN NACHEINANDER DURCHGEDEHNT ZUR ERHALTUNG DER BEWEGLICHKEIT UND ABBAU MUSKULÄRER 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.
YOPI RELAX	ÜBUNGEN AUS YOGA UND PILATES MIT ENTSPANNUNGSÜBUNGEN LÖSEN VERSPANNUNGEN, FÖRDERN DIE BEWEGLICHKEIT UND DIE INNERE RUHE.
ZUMBA®	TRAINIEREN MIT SCHRITTEN AUS LATEINAMERIKANISCHEN TÄNZEN ZU MOTIVIERENDER MUSIK. EINFACH ZU ERLERNEN UND MACHT VIEL SPASS.