

KURSPLAN

GÜLTIG AB 17. FEBRUAR 2026

| 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 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 | | 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 MIT TAI CHI-ELEMENTEN | 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 GYMNASIUM | 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. | YOPPI 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 | GFG KATJA K. | AQUA FIT | GFS REGINA | YOGA | G1 JASMIN | | |
| 18:15-19:15 | A | 19:15-20:15 | | 19:00-20:00 | | 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 | 20:00-21:00 | | | |
| 19:15-20:15 | A | | | FUNCTIONAL CIRCUIT | S ANNE | | | | |
| PILATES | G1 SONJA | | | | | | | | |

| 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 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 |

| KURSBESCHREIBUNGEN | |
|----------------------------|---|
| ACHTSAMES PILATES | FINDE DEINE BALANCE IN EINER KOMBINATION AUS SANFTEN BEWEGUNGEN, FASZIENARBEIT UND ENTPANNUNG - STRESS ABBAUEN UND ENERGIE TANKEN! |
| AQUA FIT | GELENKSCHONENDES GANZKÖRPERTRAINING. AUSDAUER, MUSKULATUR UND KOORDINATION WERDEN EFFEKTIV TRAINIERT. |
| AQUA SOFT | SANFTE WASSERGYMNASIK, 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, GEDÄCHTNISSPIelen und ENTPANNUNG. |
| 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 ENTPANNUNG 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, KONZENTRATIONSFAHIGKEIT 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 UND 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 ENTPANNUNGSÜBUNGEN WIRD DER KÖRPER GESTÄRKT UND INS GLEICHGEWICHT GEbracht. |
| YOPI RELAX | ÜBUNGEN AUS YOGA UND PILATES MIT ENTPANNUNGSÜBUNGEN 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. |