

BW96 KURSE

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 8:30-9:45 BB FIT BECKENBODENTRAINING | NEUER TAG MALIN G3 | 8:30-9:30 FUNCTIONAL FIT | 09:00-10:00 FUNCTIONAL CIRCUIT | 8:30-9:30 RÜCKEN FIT |
| 9:45-10:45 SENIOREN FIT | SANDRA G3 | 9:00-10:15 NORDIC WALKING | 9:30-10:30 SENIOREN FIT | 9:30-10:30 RÜCKEN FIT |
| 10:00-11:00 FUNCTIONAL CIRCUIT | ULF S | 9:30-10:30 RÜCKEN FIT | 10:00-11:00 RÜCKEN FIT | 10:00-11:00 INDOOR CYCLING |
| 10:45-11:25 STRETCHING | SANDRA G3 | 10:30-11:30 BEWEGUNG BEI MS | 10:30-11:30 FIT AM STUHL | 10:00-11:00 ACHTSAMES PILATES |
| | | 11:30-12:30 SENIOREN FIT | 11:00-12:15 YOGA | |

| | | | | | |
|--|--------------------|--------------------------------------|---|---|--|
| 16:30-17:00 BAUCH SPECIAL | KERSTIN G3 | 15:45-17:00 AROHA® | 16:45-17:45 INDOOR CYCLING | 16:50-17:35 AQUA FIT 16.04.-25.06.26 | 15:30-16:45 QI GONG MIT TAI CHI-ELEMENTEN |
| 17:00-18:00 LANGHANTEL WORKOUT | A KERSTIN G3 | 17:00-18:00 RÜCKEN FIT | 18:00-19:00 LANGHANTEL WORKOUT | 17:00-18:00 YOPI RELAX | 16:45-17:45 MOTION |
| 18:00-19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT | REIMUND S | 17:00-18:00 RÜCKEN FIT | 18:30-19:30 BBP WORKOUT | 17:40-18:25 AQUA FIT 16.04.-25.06.26 | 16:45-17:45 SKIGYMNASTIK SOMMERPAUSE |
| 18:15-19:15 FASZIEN STRETCH | A KERSTIN G1 | 17:30-18:45 OUTDOOR FIT | 19:00-20:00 PILATES | 17:45-19:00 OUTDOOR FIT | 18:00-19:00 INDOOR CYCLING |
| 19:00-20:00 ZUMBA® | YANI G3 | 18:00-19:00 FUNCTIONAL FIT | 20:00-21:00 SALSA FIT | 18:00-19:00 SENIOREN FIT | |
| 19:15-20:15 PILATES | SONJA G1 | 18:00-19:00 RÜCKEN FIT | 20:00-21:00 AQUA FIT SOMMERPAUSE | 18:00-19:15 YOGA | |

| | |
|--|-----------------------------|
| 18:00-19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT | ANNE/DORIT S |
| 18:30-19:30 RÜCKEN FIT | INGRID WK |
| 18:15-19:15 STRONG NATION™ | NEUE ZEIT KATJA L. G3 |
| 19:15-20:15 PILATES | NEUE ZEIT EMMI G3 |
| 19:00-20:00 INDOOR CYCLING | A MALIN K |
| 19:15-20:15 RÜCKEN FIT | KATJA K. GFG |
| 18:00-19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT | O. TRAINER S |

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

| GÜLTIG AB 01. JUNI 2026 | |
|---------------------------|-----------------------|
| SPORTSTÄTTEN | |
| ACHTER DE WEIDEN | |
| 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 | WURMKAMPHALLE |
| 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 | |
| BLOCKKURSE | |
| KOSTENPFLICHTIGE KURSE MIT BEGRENZTER LAUFZEIT BUCHUNG ÜBER DIE HOMEPAGE | |
| REHASPORT | |
| MIT UND OHNE ÄRZTL. VERORDNUNG ABRECHNUNG ÜBER DIE KRANKENKASSEN TEILNAHME ALS SELBSTZÄHLER MÖGLICH | |

