

Kursplan Sommerferien

BW96 KURSE

06.07.-14.08.2026

06.07.-10.07.
13.07.-17.07.
20.07.-24.07.
27.07.-31.07.
03.08.-07.08.
10.08.-14.08.

Bitte beachtet die Anmeldung für einige Kurse über unsere Homepage www.bw96.de

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
MONTAG	08:30-09:30	BBFit	Malin	K/G3	K	K	X	X	X	G3	
	09:45-10:45	SeniorenFit	Sandra	K/G3	K	X	K	G3	X	X	
	10:00-11:00	Functional Circuit	Ulf	S	S	S	S	S	S	S	
	10:45-11:45	Stretching	Sandra	K/G3	K	X	K	G3	X	X	
	16:30-17:00	Bauch Special	Kerstin, Martina	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	W3: Martina
	17:00-18:00	A Langhantel Workout	Kerstin, Martina	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	W3: Martina
	18:00-19:00	Functional Circuit	Reimund	S	S	S	S	S	S	S	
	18:15-19:15	Faszien Stretch	Kerstin, Sonja	K/G1	K	K	K	G1	G1	G1	W3: Sonja
	19:00-20:00	Zumba	Yani	O/G3	O	O	O	G3	G3	G3	
	19:15-20:15	Pilates	Sonja	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
DIENSTAG	08:30-09:30	FunctionalFit	Yasmina, Kian	K/G3	K	K	K	X	G3	G3	W5+6: Kian
	09:00-10:15	Nordic Walking	ohne Trainer	KLÖ	Klövensteen						
	09:30-10:30	RückenFit	Yasmina, Kian	K/G3	K	K	K	X	G3	G3	W5+6: Kian
	10:30-11:30	Bewegung bei MS	Katja K.	K	K	K	K	K	K	K	
	11:30-12:30	SeniorenFit	Kirsten	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	
	15:45-17:00	Aroha	Manuela	G3	X	X	X	X	X	X	
	17:00-18:00	RückenFit	Dorit	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	
	17:00-18:00	RückenFit	Malin	G1	X	X	X	X	X	X	
	17:30-18:45	OutdoorFit	Kian, Malin, Martina	Stadion	O	O	O	O	O	O	W2+6: Malin, W4: Martina
	18:00-19:00	FunctionalFit	Malin	G1	X	X	X	X	X	X	
	18:00-19:00	RückenFit	Katja K.	GF	GF	GF	GF	GF	GF	GF	Gorch-Fock-Platz outdoor
	18:00-19:00	Functional Circuit	Dorit / Anne	S	S	S	S	S	S	S	
	18:15-19:15	Strong Nation	Katja L. / Antonina	O/G3	O	O	O	X	G3	G3	W3+5: Antonina, W3-5 ggf. outdoor
	18:30-19:30	RückenFit	Ingrid / Ina	WK	X	X	X	X	WK	WK	W4+6: Ina
	19:00-20:00	A Indoor Cycling	Kian, Malin	K	K	K	X	X	X	K	W1: Kian
	19:15-20:15	Pilates	Emmi, Martina	O/G3	O	O	O	G3	G3	G3	W5: Martina
	19:15-20:15	RückenFit	Katja K.	GF	GF	GF	GF	GF	GF	GF	Gorch-Fock-Platz outdoor
20:00-21:00	F. Circuit freie Tr.Gruppe	ohne Trainer	S	S	S	S	S	S	S		

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
MITTWOCH	09:00-10:00	Functional Circuit	Ulf	S	S	S	S	S	S	S	
	9:30-10:30	SeniorenFit	Kirsten	O/G1	O	O	O	G1	G1	G1	
	10:00-11:00	RückenFit	Yasmina, Kian	K/G3	K	K	K	X	X	G3	W6: Kian
	10:30-11:30	Fit am Stuhl	Kirsten	O	O	O	O	G1	G1	G1	
	11:00-12:15	Yoga / Mobility	Yasmina, Kian	K/G3	K	K	K	X	X	G3	W6: Kian
	16:45-17:45	A Indoor Cycling	Kerstin	K	K	K	X	K	K	K	
	18:00-19:00	A Langhantel Workout	Kerstin	O/G3	O	O	X	G3	G3	G3	
	18:30-19:30	BBP Workout	Sandra H.	K/G1	K	K	K	G1	X	X	Achtung: W1-3 Beginn 18:00 Uhr!
	19:00-20:00	Pilates	Emmi, Martina	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	W1: Emmi
	20:00-21:00	SalsaFit	Yani	K/G3	K	K	K	G3	G3	G3	


Kursplan Sommerferien

BW96 KURSE

06.07.-10.07.
13.07.-17.07.
20.07.-24.07.
27.07.-31.07.
03.08.-07.08.
10.08.-14.08.



Bitte beachtet die Anmeldung für einige Kurse über unsere Homepage www.bw96.de

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE	BEMERKUNG
DONNERSTAG	08:30-09:30	RückenFit	Kian	K/G3	K K K X G3 G3	
	09:30-10:30	RückenFit	Ingrid	O/G3	X X X X X X	
	10:00-11:00 A	Indoor Cycling	Ulf, Kian	K	K K K X K K	W5: Kian
	10:00-11:00	Achtsames Pilates	Anna	O/G1	O O O G1 G1 G1	
	17:00-18:00	YoPi Relax	Sonja, Marion	K	K K K K K K	W1-4: Sonja
	17:45-19:00	OutdoorFit	Svenja, Malin, Martina	O	O O O O O O	W2: Malin W3-5: Martina
	18:00-19:00	SeniorenFit	Ina	GF	X GF X GF X GF	Gorch-Fock-Platz outdoor
	18:00-19:15	Yoga	Jasmin	O/G1	O O O G1 G1 G1	
	19:00-20:00	RückenFit	Katja K.	GF/G3	GF GF GF G3 G3 G3	Gorch-Fock-Platz outdoor
	19:00-20:00 A	Indoor Cycling	Ulf, Anne	K	K K K K K K	W1-3: Ulf
20:00-21:00	Functional Circuit	Rebecca, Ulf, Anne	S	S S S S S S	W1+3: Rebecca, W2: Ulf	

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE	BEMERKUNG
FREITAG	09:00-10:00	FunctionalFit	Kian, Marion	K/G3	K K X X G3 G3	W1-2: Kian
	10:00-11:00	Yopi Relax	Kian, Marion	K/G3	K K X X G3 G3	W1-2: Kian
	11:00-12:00	Zumba	Katja L. / Yani	K/G3	K K K X G3 G3	W3+5: Yani
	15:30-16:45	Qi Gong	Marina	K/G3	K K K G3 G3 G3	
	16:45-17:45	Motion	Gilberto	K/G3	K K K X G3 G3	
	15:00, A ca. 3-4 Stunden	 Sportliche Radausfahrt	Kerstin	O	X X X X 31.07. 14.08.	Kosten: 8,- € für Mitglieder
	18:00-19:00 A	Indoor Cycling	Ulf	K	K K K X X K	

Ferienwochen:	
Woche 1	06.07.-10.07.26
Woche 2	13.07.-17.07.26
Woche 3	20.07.-24.07.26
Woche 4	27.07.-31.07.26
Woche 5	03.08.-07.08.26
Woche 6	10.08.-14.08.26

In der Ferienzeit gilt nur dieser Plan! Kurse können auch spontan outdoor stattfinden. Der ursprüngliche Kursplan wird für diese Zeit ausgesetzt. Der Rehasportsommerplan wird gesondert kommuniziert.

A	mit Anmeldung
	Kurs findet statt
	Kurs findet nicht statt

Räume und Sportstätten:	
S	Studio
G1	Gymnastikraum 1
G3	Gymnastikraum 3
K	Kursraum
O	Outdoor/Achter de Weiden Stadion und Umgebung
WK	Wurmkamp
GF	Gorch-Fock-Platz outdoor

Plan unter Vorbehalt, Änderungen möglich!

