

KURSPLAN FITNESS UND GESUNDHEIT

Stand 19/10/2020

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG		
08:30 - 09:30	Functional Fit	G3 Petra	08:30 - 09:15	Rehasport Orthopädie	K Vera	08:00 - 09:00	Functional Fit mit Geräten	S Ulf	8:00 - 8:45	Rehasport Ortho am Gerät	K Vera	09:00 - 10:00	Functional Fit mit Geräten	S Ulf
09:00 - 10:00	Functional Fit mit Geräten	S Ulf	09:30 - 10:15	Rehasport Orthopädie	K Vera	09:00 - 10:00	Outdoor Fit	ST Martina	8:30 - 9:30	Rückenfit	G3 Ingrid	9:00 - 10:00	Functional Fit	G3 Marion
09:30 - 10:30	Aktiv gegen Osteoporose	G3 Petra	08:30 - 09:30	Rückenfit 50+	G3 Britta	09:00 - 10:00	Seniorenfit light	G1 Kirsten	8:45 - 9:45	Rehasport Ortho am Gerät	K Vera	10:00 - 11:00	AROHA	G3 Manuela
10:30 - 11:30	Seniorenfit	G3 Petra	09:00 - 10:15	Nordic Walking	KLÖ Ingrid	10:00 - 11:00	Seniorenfit	G1 Kirsten	9:15 - 10:15	Seniorenfit	G2 Yasmina	10:00 - 11:00	YoPi-Relax	G2 Marion
			09:30 - 10:30	Rückenfit 50+	G3 Britta	10:15 - 11:15	Rückenfit	G2 Yasmina	9:30 - 10:30	Rückenfit	G3 Ingrid			
14:30 - 15:15	Reha Sport Orthopädie	G3 Katja	10:30 - 11:30	Bewegung bei Multipler Sklerose	K Katja	10:30 - 11:30	Mama Workout Level 1 A	G2 Malin	10:30 - 11:30	Männer-Gymnastik	G3 Yasmina	14:00 - 14:45	Rehasport Orthopädie	G3 Gloria
15:30 - 16:15	Reha Sport Orthopädie	G3 Katja	10:30 - 11:30	Mama Workout Level 1 A	G2 Malin	13:45 - 14:45	Functional Fit	G3 Yasmina	11:30 - 12:30	Rehasport Herz	G3 Yasmina	14:45 - 15:30	Rehasport Orthopädie	G3 Gloria
15:30 - 16:45	Yoga A	G2 Conny	10:30 - 11:30	Rehasport Diabetes	G3 Kirsten	14:45 - 16:00	Yoga	G3 Yasmina				15:45 - 17:00	Qi Gong A	G2 Marina
16:30 - 17:00	Bauch Spezial	G3 Svenja	11:30 - 12:30	Seniorenfit	G3 Kirsten	16:00 - 17:00	Rehasport Herz	G3 Katja	12:30 - 13:30	Qi Gong für Senioren A	G1 Marina	16:30 - 17:30	Motion	G3 Gilberto
17:00 - 18:00	Langhantel Workout	G3 Svenja				17:00 - 18:00	Rehasport Herz	G3 Katja	16:30 - 17:30	Reha Sport Lunge	G3 Katja	17:00 - 18:00	Tai Chi A	G2 Marina
18:00 - 19:00	Rehasport Herz	G3 Kirsten	17:00 - 18:00	Rückenfit	G3 Dorit	17:00 - 18:00	Indoor Cycling II	G1 Svenja	17:00 - 18:30	Outdoor Fit	ST Martina	17:30 - 18:30	Skigymnastik A	G3 Gilberto
18:00 - 19:00	Functional Fit mit Geräten	S Gerda	17:00 - 18:00	Outdoor Fit	ST Martina	18:00 - 19:00	Bodyworkout	K Sonja	17:00 - 18:00	YoPi-Relax	K Marion	18:30 - 19:30	Indoor Cycling	G1 Ulf
19:00 - 20:00	Functional Fit mit Geräten	S Gerda	18:00 - 19:00	Functional Fit mit Geräten	S Gerda	18:00 - 19:00	Langhantel Workout	G3 Svenja	17:30 - 18:15	Reha Sport Orthopädie	G3 Katja			
19:00 - 20:00	Reha Sport Herz	A Katja	18:30 - 19:30	Rückenfit	GFG Katja	18:30 - 19:30	Rückenfit	GFG Katja	18:00 - 19:00	Rückenfit mit Geräten	S Dorit	Sonntag 11:00 - 12:00 Strong Nation A G3 Yvonne		
19:00 - 20:00	Functional Fit	G3 Kirsten	18:30 - 19:30	Rückenfit	WK Ingrid	18:30 - 19:30	Bauch Beine Po	GE Sandra	18:30 - 19:30	Indoor Cycling II	G1 Anne			
20:00 - 21:00	Pilates W	G3 Sonja	19:30 - 21:00	Step-Aerobic Choreo	G3 Carola	18:45 - 19:45	Functional Fit	WK Isabel	19:00 - 20:00	Rückenfit	GF Katja			
			19:30 - 20:30	Rückenfit	GFG Katja	19:00 - 20:00	Functional Fit mit Geräten	S Johannes	19:00 - 20:00	Fitnessgymnastik 70+ W	GFG Marga			
						19:00 - 20:00	Zumba A	G3 Chrissi	20:00 - 21:00	Functional Fit mit Geräten	S Anne			
						20:00 - 21:15	Yoga A	G3 Ulrike						
						20:15 - 21:30	Orientalischer Tanz	G1 Antje						

- A = Sporthalle A
- B = Sporthalle B
- G1 = Gymnastikraum 1
- G2 = Gymnastikraum 2
- G3 = Gymnastikraum 3
- Gym1 = Gymnastik rechts Stadion
- Gym2 = Gymnastik links Stadion
- GFG = GorchFock Gymraum
- GF = GorchFock Turnhalle
- GFP = Gorch-Fock-Platz
- GE = Gemeinschaftsschule
- GEGym = Gemeinschaftsschule Gymraum
- K = Kursraum
- KLÖ = Klövensteen Parkpl.
- S = Studio
- ST = Stadion
- WK = Turnhalle Wurmkamp

ACHTUNG:

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir um Anmeldung vor der Teilnahme an einem bisher noch nicht besuchten Kurs unter info@bw96.de oder 040-8405446!

1 Kurs/Woche = 17,00 € >1 Kurs/Woche = 20,00€	30,00€/Monat
20,00€/Monat	Reha Sport
25,00€/Monat	W = Warteliste n.A. = nach Absprache A = Anmeldung erforderlich