

BW96 KURSE

Für BW96-Mitglieder und
Nicht-Mitglieder offen

Anmeldung bitte über die Geschäftsstelle:
info@bw96.de oder 040-840544-6

Herbst 2020

Offene Kurse

NEU!

Mama Workout®

Level 1

Dienstag,
09:30 – 11.00 Uhr



Ein Mama-Alltag erfordert körperliche und mentale Höchstleistungen!

Mama Workout® unterstützt durch ein ganzheitliches postnatales Training und sorgt für mehr Energie, Wohlbefinden und innere Balance.

20.10. – 22.12.20 (10 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Malin Soltau
Kosten: 90,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder

Orientalischer Tanz

Mittwoch,
20:15 – 21:30 Uhr

Kurs für fortgeschrittene Tänzerinnen

Spaß an der Bewegung und gute Laune mitbringen!
Nur Mut!

21.10. – 16.12.20 (9 Termine)

Gymnastikraum 1, Achter de Weiden
Kursleitung: Antje Wellner
Kosten: 54,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat weiß für Mitglieder

Qi Gong

Freitag,
15:45 – 17:00 Uhr

Atem-, Bewegungs-, Meditationsübungen

Qi Gong fördert das Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.

23.10. – 18.12.20 (7 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 49,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder
Kein Kurs am 30.10. und 20.11.20

Qi Gong für Senioren

Donnerstag,
12:30 – 13:30 Uhr

Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen

Fördert das Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit, das Immunsystem wird gestärkt. Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt.



22.10. – 17.12.20 (9 Termine)

Gymnastikraum 1, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 54,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder

Seniorenfit

Dienstag,
11:30 – 12:30 Uhr



Senioren sport in vielfältiger Form

Im Alter körperlich und geistig fit bleiben? Dann gibt es kaum etwas Besseres als Bewegung. Teilnehmen kann man auch, wenn man nie oder lange nicht mehr sportlich aktiv war.

20.10. – 22.12.20 (10 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Kirsten Klärner
Kosten: 55,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat weiß für Mitglieder

Skigymnastik

Freitag,
18:00 – 19:00 Uhr

WIEDER
DABEI!

Die ideale Vorbereitung auf die Skisaison

Ein ganzheitliches Training von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Mit und ohne Kleingeräte.



23.10. – 18.12.20 (9 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Gilberto Erbach
Kosten: 54,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder

Strong Nation®

Sonntag,
11:00 – 12:00 Uhr

Trainieren im Beat

Für alle, die Spaß haben, sich zu Musik auszuworken.
Die ultimative Mischung aus Kraft-, Tempo- und Konditionstraining.

25.10. – 20.12.20 (9 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Yvonne Graupmann
Kosten: 63,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder

Tai Chi

Freitag,
17:00 – 18:00 Uhr



Steigere dein Wohlbefinden!

Im Tai Chi werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt mit dem Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

23.10. – 18.12.20 (9 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 63,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder

Yoga gegen Stress im Alltag

Montag,
16:15 – 17:30 Uhr

Klassisches Hatha-Yoga

Durch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen.

19.10. – 14.12.20 (9 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Cornelia Schulze
Kosten: 72,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder

Yoga gegen Stress im Alltag

Mittwoch,
20:00 – 21:15 Uhr

Klassisches Hatha-Yoga

Durch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen.

21.10. – 23.12.20 (10 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Ulrike Lompe
Kosten: 80,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder



Zumba®

Mittwoch,
19:00 – 20:00 Uhr

Das mitreißende Tanz-Workout

Trainieren mit Schritten aus lateinamerikanischen Tänzen.
Leicht zu erlernen und macht viel Spaß.

21.10. – 23.12.20 (9 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Christina Barysch
Kosten: 63,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder
Kein Kurs am 18.11.20