

# BW96 Kurse

ab 01.11.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00 <b>Yoga O</b> G2 Sonnengruß Miguel	08:30-09:15 <b>Reha Ortho</b> G3 Vera	8:00-9:00 <b>Functional Circuit</b> S Ulf	08:00-09:00 <b>Reha Ortho am Gerät</b> S Vera	09:00-10:00 <b>Functional Fit</b> G3 Marion
08:30-09:30 <b>Functional Fit</b> G3 Alex	09:00-10:15 <b>Nordic Walking</b> Klöv. Ingrid	9:00-10:00 <b>Functional Fit</b> G3 Nursen	8:30-9:30 <b>Rückenfit</b> G3/ST Ingrid	10:00-11:00 <b>AROHA®</b> G3 Manuela
09:30-10:30 <b>Seniorenfit</b> G3 Alex	08:30-09:30 <b>Rückenfit 50+</b> G3 Nursen	09:00-10:00 <b>Hockergymnastik</b> G1 Kirsten	09:00-10:00 <b>Reha Ortho am Gerät</b> S Vera	10:00-11:00 <b>YoPi-Relax</b> G2 Marion
10:00-11:00 <b>Functional Circuit</b> S Ulf	09:30-10:30 <b>Rückenfit 50+</b> G3 Nursen	10:00-11:00 <b>Seniorenfit</b> G1 Kirsten	9:30-10:30 <b>Rückenfit</b> G3/ST Ingrid	11:00-12:00 <b>Reha Ortho am Gerät</b> S Nursen
10:30-11:30 <b>Pilates</b> G3 ab 08.11. Nursen	09:30-10:15 <b>Reha Ortho</b> G3 Vera	10:00-11:00 <b>Rückenfit</b> G3 Nursen	10:00-11:00 <b>Indoor Cycling A</b> K Martina	12:00-13:00 <b>Reha Ortho am Gerät</b> S Nursen
11:30-12:30 <b>Reha Long Covid</b> G3 Nursen	10:30-11:30 <b>Bewegung bei MS</b> K Katja		10:30-11:30 <b>Seniorenfit</b> G3 Vera	
	10:30-11:30 <b>Reha Lunge</b> G3 Kirsten		11:30-12:30 <b>Reha Herz</b> G3 Vera	
	11:30-12:30 <b>Seniorenfit</b> G3 Kirsten		12:30-13:30 <b>Qi Gong für Senioren O</b> K Marina	
14:30-15:15 <b>Reha Ortho</b> G3 Katja	17:00-18:00 <b>Rückenfit</b> G3 Dorit	16:00-17:00 <b>Reha Herz</b> G3 Katja	15:30-16:30 <b>Seniorenfit W</b> G3 Ina	16:00-17:00 <b>Qi Gong O</b> G3 Marina
15:30-16:45 <b>Yoga O</b> G2 Conny	17:30-18:30 <b>Outdoor Fit A</b> ST Martina	17:00-18:00 <b>Reha Herz</b> G3 Katja	16:30-17:30 <b>Reha Lunge</b> G3 Katja	16:30-17:30 <b>Motion</b> K Gilberto
15:30-16:15 <b>Reha Ortho</b> G3 Katja	18:00-19:00 <b>Rückenfit W</b> G1 Katja	16:45-17:45 <b>Indoor Cycling A</b> K Svenja	17:00-18:00 <b>OutdoorFit A</b> ST Martina	17:00-18:00 <b>Tai Chi O</b> G3 Marina
16:30-17:00 <b>Bauch Special</b> G3 Svenja	18:00-19:00 <b>Functional Circuit</b> S Gerda	18:00-19:00 <b>Langhantel Workout A</b> G3 Svenja	17:00-18:00 <b>YoPi Relax</b> K Marion	18:00-19:00 <b>Skigymnastik O</b> WK Gilberto
17:00-18:00 <b>Langhantel Workout A</b> G3 Svenja	18:30-19:30 <b>Rückenfit</b> WK Ingrid	18:30-19:30 <b>BBP-Workout</b> G1 Sandra	17:30-18:30 <b>Reha Ortho</b> G3 Katja	18:00-19:00 <b>Indoor Cycling A</b> K Ulf
18:00-19:00 <b>Functional Circuit</b> S Gerda	19:00-20:00 <b>Rückenfit W</b> G1 Katja	19:00-20:00 <b>Zumba® O</b> G3 Chrissi	18:00-19:00 <b>Rücken Circuit</b> S Dorit	
18:00-19:00 <b>Reha Herz + Diabetes</b> G3 Kirsten	19:00-20:00 <b>Indoor Cycling A</b> K Martina	20:00-21:15 <b>Yoga O</b> G3 Ulrike	18:30-19:30 <b>Yoga O</b> G2 Miguel	
19:00-20:00 <b>Functional Circuit</b> S Gerda	19:30-21:00 <b>StepAerobic Choreo</b> G3 Carola		18:30-19:30 <b>Rückenfit W</b> G1 Katja	
19:00-20:00 <b>Reha Herz</b> A Katja			19:00-20:00 <b>Indoor Cycling A</b> K Anne	
19:00-20:00 <b>Zumba® O</b> G3 Olga			20:00-21:00 <b>Functional Circuit</b> S Anne	
20:00-21:00 <b>Pilates W</b> G3 Sonja				

## Sportstätten:

A = Sporthalle A  
 B = Sporthalle B  
 G1 = Gymnastikraum 1  
 G2 = Gymnastikraum 2  
 G3 = Gymnastikraum 3  
 GFG = GorchFock Gymraum  
 GF = GorchFockHalle  
 K = Kursraum AdW  
 KLÖ = Klövensteen Parkpl. (Reitstall)  
 S = Studio  
 ST = Stadion AdW  
 WK = Wurmkamphalle

## W = Warteliste Anmeldung für Warteliste über die Geschäftsstelle

O = offener Kurs (auch für Nicht-Mitglieder - mit Anmeldung - bitte Kursdaten beachten)

A = begrenzte Teilnehmerzahl! Mit Anmeldung über die Homepage

## Es gilt in allen Kursen die 3G-Regel!

1 Kurs/Woche = 17,00 €  
 >1 Kurs/Woche = 20,00€

20,00€/Monat

25,00€/Monat

30,00€/Monat

Rehasport

Infos und Anmeldung unter [www.bw96.de](http://www.bw96.de) oder 040-8405446