

BW96 KURSE

Für BW96-Mitglieder und
Nicht-Mitglieder offen

Anmeldung von Nicht-Mitgliedern bitte
online über unsere Homepage –
www.bw96.de

Offene Kurse



Herbst 2021



Qi Gong

Freitag,
16:00 – 17:00 Uhr

Atem-, Bewegungs-, Meditationsübungen
Qi Gong fördert das Wohlbefinden, die
Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit.
Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.
Kein Kurs am 19.11.21

22.10. – 17.12.21 (8 Termine)
Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 56,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder

Qi Gong für Senioren

Donnerstag,
12:30 – 13:30 Uhr

**Atem-, Bewegungs- und
Meditationsübungen**
Fördert Wohlbefinden,
Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit.
Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt.
Kein Kurs am 18.11.21

21.10. – 16.12.21 (8 Termine)
Kursraum, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 56,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder

Skigymnastik

Freitag,
18:00 – 19:00 Uhr

**Die optimale Vorbereitung auf die Ski-
Saison**
Ein ganzheitliches Training von Ausdauer,
Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Mit
und ohne Kleingeräte.

22.10. – 17.12.21 (9 Termine)
Sporthalle Altgemeinde, Wurmkamp
Kursleitung: Gilberto Erbach
Kosten: 63,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder

Tai Chi

Freitag,
17:00 – 18:00 Uhr

Steigere dein Wohlbefinden!
Alle Bewegungen werden langsam und
fließend ausgeführt und sind harmonisch
aufeinander abgestimmt mit dem Ziel,
Körper und Geist ins Gleichgewicht zu
bringen. *Kein Kurs am 19.11.21*

22.10. – 17.12.21 (8 Termine)
Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 56,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat blau für Mitglieder

WIEDER
DABEI!



Yoga Sonnengruß

Montag,
08:00 – 09:00 Uhr

NEU! ☀️

Der energiereiche Start in die Woche

Dieses Ritual für den perfekten Start in den Tag schenkt dem Körper neue Kraft und Energie.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

18.10. – 20.12.21 (10 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Miguel Gätjens
Kosten: 80,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder

Yoga gegen Stress im Alltag

Donnerstag,
18:30 – 19:30 Uhr

Entspannung und Körpererfahrung pur

Durch Atem- und Entspannungsübungen den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

21.10. – 16.12.21 (9 Termine)

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

Yoga gegen Stress im Alltag

Montag,
15:30 – 16:45 Uhr



Klassisches Hatha-Yoga

Durch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen.
Kein Kurs am 06.12.21

18.10. – 20.12.21 (9 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Cornelia Schulze
Kosten: 81,-€ 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.

20.10. – 15.12.21 (9 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Ulrike Lompe
Kosten: 81,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder

Zumba®

Montag,
19:00 – 20:00 Uhr

NEU! ☀️

Das mitreißende Tanz-Workout

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

18.10. – 20.12.21 (10 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Olga Klemens
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.
Kein Kurs am 10.11.21

20.10. – 22.12.21 (9 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Christina Barysch
Kosten: 72,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat lila für Mitglieder

Bei Fragen zu unseren Kursen meldet euch gerne in der Geschäftsstelle oder unter fitness@bw96.de

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß in unseren offenen Kursen!