



## BW96 KURSE

### Winter 2022

Offene Kurse

Für BW96-Mitglieder und  
Nicht-Mitglieder offen

Anmeldung über [www.bw96.de](http://www.bw96.de)  
oder die Geschäftsstelle



#### 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.



10.01. – 28.03.22 (12 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden  
Kursleitung: Cornelia Schulze  
Kosten: 108,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder

#### Yoga Sonnengruß

Montag,  
09:00 – 10:00 Uhr

#### Für einen energetischen 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.

10.01. – 28.03.22 (11 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden  
Kursleitung: Miguel Gätjens  
Kosten: 88,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder  
07. oder 14.03.22 entfällt

#### Pilates

Montag,  
10:30 – 11:30 Uhr



#### Start in die Woche mit Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger.

10.01. – 28.03.22 (11 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Nursen Turan  
Kosten: 77,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder  
07.03.2022 entfällt



#### Zumba

Montag,  
19:00 – 20:00 Uhr



#### Das mitreißende Tanz-Workout

Zumba ist in erster Linie ein Ausdauertraining, was den ganzen Körper in Schwung bringt. Daneben fordert das Tanz-Training, die Koordination und trainiert verschiedene Muskelgruppen.

10.01. – 28.03.22 (12 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Olga Klemens  
Kosten: 96,-€ 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.

12.01. – 30.03.22 (12 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Christina Barysch  
Kosten: 96,-€ 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.

**12.01. – 30.03.22 (12 Termine)**

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Ulrike Lompe  
Kosten: 108,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder

### 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.



**27.01. – 31.03.22 (10 Termine)**

Kursraum, Achter de Weiden  
Kursleitung: Marina Beßler  
Kosten: 70,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder

### Yoga gegen Stress im Alltag

Donnerstag,  
18:30-19:30



#### Entspannung und Körpererfahrung pur

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

**13.01. – 31.03.22 (11 Termine)**

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden  
Kursleitung: Miguel Gätjens  
Kosten: 88,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder  
*10.03 oder 17.03.22 entfällt*



### 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.

**28.01. – 01.04.22 (10 Termine)**

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Marina Beßler  
Kosten: 70,-€ 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.

**28.01. – 01.04.22 (10 Termine)**

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Marina Beßler  
Kosten: 70,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder

### Skigymnastik

Freitag,  
18:00 – 19:00 Uhr



#### Die optionale Vorbereitung auf die Ski-Saison

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

**14.01. – 01.04.22 (12 Termine)**

Sporthalle Altgemeinde,  
Wurmkamp  
Kursleitung: Gilberto Erbach  
Kosten: 84,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder

