

BW96 Kurse

ab 10.01.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30- 9:30 Functional Fit G3 Alex	08:30- 09:15 Reha Ortho K Vera	8:00- 9:00 Functional Circuit S Ulf	08:00- 09:00 Reha Ortho am Gerät S Vera	09:00- 10:00 Functional Fit G3/Outd. Marion
09:00- 10:00 Yoga-0 G2 Miguel	09:00- 10:15 Nordic Walking Klöv. Ingrid	9:00- 10:00 Functional Fit G3 Nursen	8:30- 9:30 Rückenfit G3 Ingrid	10:00- 11:00 YoPi-Relax G3 Marion
09:30- 10:30 Seniorenfit G3 Alex	08:30- 09:30 Rückenfit 50+ G3 Nursen	09:00- 10:00 Hocker-gymnastik G1 Kirsten	09:00- 10:00 Reha Ortho am Gerät S Vera	11:00- 12:00 Reha Ortho am Gerät S Nursen
10:00- 11:00 Functional Circuit S Ulf	09:30- 10:30 Rückenfit 50+ G3 Nursen	10:00- 11:00 Seniorenfit G1 Kirsten	9:30- 10:30 Rückenfit G3 Ingrid	12:00- 13:00 Reha Ortho am Gerät S Nursen
10:30- 11:30 Pilates G3 Nursen	09:30- 10:15 Reha Ortho K Vera	10:00- 11:00 Rückenfit G3 Nursen	10:00- 11:00 Indoor Cycling A K Martina	
11:30- 12:30 Reha Neuro G3 Nursen	10:30- 11:30 Bewegung bei MS K Katja		10:30- 11:30 Seniorenfit G3 Vera	
	10:30- 11:30 Reha Lunge G3 Kirsten		11:30- 12:30 Reha Herz G3 Vera	
	11:30- 12:30 Seniorenfit G3 Kirsten		12:30- 13:30 Qi Gong für Senioren K Marina	
14:30- 15:15 Reha Ortho G3 Katja	16:00- 17:00 AROHA® G3 Manuela	16:00- 17:00 Reha Herz G3 Katja	15:30- 16:30 Seniorenfit W G3 Ina	16:00- 17:00 Qi Gong G3 Marina
15:30- 16:45 Yoga 0 G2 Conny	17:00- 18:00 Rückenfit W G3 Dorit	17:00- 18:00 Reha Herz G3 Katja	16:30- 17:30 Reha Lunge G3 Katja	16:30- 17:30 Motion K Gilberto
15:30- 16:15 Reha Ortho G3 Katja	17:30- 18:30 Outdoor Fit A ST Martina	16:45- 17:45 Indoor Cycling A K Svenja	17:00- 18:00 OutdoorFit A ST Martina	17:00- 18:00 Tai Chi G3 Marina
16:30- 17:00 Bauch Special G3 Svenja	18:00- 19:00 Rückenfit W G1 Katja	18:00- 19:00 Langhantel Workout A G3 Svenja	17:00- 18:00 YoPi Relax K Marion	18:00- 19:00 Skigymnastik WK Gilberto
17:00- 18:00 Langhantel Workout A G3 Svenja	18:00- 19:00 Functional Circuit S Gerda	18:00- 19:00 Pilates K Nursen	17:30- 18:30 Reha Ortho G3 Katja	18:00- 19:00 Indoor Cycling A K Ulf
18:00- 19:00 Functional Circuit S Gerda	18:30- 19:30 Rückenfit WK Ingrid	18:30- 19:30 BBP-Workout W G1 Sandra	18:00- 19:00 Rücken Circuit S Dorit	
18:00- 19:00 Reha Herz + Diabetes G3 Kirsten	19:00- 20:00 Rückenfit W G1 Katja	19:00- 20:00 Zumba® 0 G3 Chrissi	18:30- 19:30 Yoga 0 G2 Miguel	
19:00- 20:00 Functional Circuit S Gerda	19:00- 20:00 Indoor Cycling A K Martina	20:00- 21:15 Yoga 0 W G3 Ulrike	18:30- 19:30 Rückenfit W G1 Katja	
19:00- 20:00 Reha Herz A Katja	19:30- 21:00 StepAerobic Choreo G3 Carola		19:00- 20:00 Indoor Cycling A K Anne	
19:00- 20:00 Zumba® 0 W G3 Olga			20:00- 21:00 Functional Circuit S Anne	
20:00- 21:00 Pilates z.Zt. Online Online 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

0 = offener Kurs (auch für Nicht-Mitglieder - mit Anmeldung - Kursdaten beachten, findet nicht durchgehend statt)

A = begrenzte Teilnehmerzahl! Mit Anmeldung über die Homepage

Online = Der Kurs findet online über ZOOM statt. Zugangsdaten bitte erfragen!

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

20,00€/Monat

25,00€/Monat

30,00€/Monat

Rehasport

!ACHTUNG!
In allen Kursen im Innenraum gilt ab 12.01.22 die **2G+-Regel!**
(3fach-Geimpfte brauchen keinen Test!)

Infos und Anmeldung unter www.bw96.de oder 040-8405446

