

Für BW96-Mitglieder und
Nicht-Mitglieder offen

Anmeldung über www.bw96.de
oder die Geschäftsstelle

BW96 KURSE



Frühling 2022

Offene Kurse

Yoga gegen Stress

Montag,
15:30 – 16:45 Uhr

Noch kein
gesicherter
Starttermin!
Infos folgen!

Klassisches Hatha-Yoga

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

25.04. – 27.06.22 (9 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Cornelia Schulze
Kosten: 81,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **lila** für Mitglieder
Kurs entfällt am 06.06. (Pfingsten)

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.

04.04. – 27.06.22 (11 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Miguel Gätjens
Kosten: 88,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **lila** für Mitglieder
Kurs entfällt am 18.04. (Ostern)

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.

04.04. – 27.06.22 (10 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Nursen Turan
Kosten: 70,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **blau** für Mitglieder
Kurs entfällt am 18.04. und 30.05.

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.

04.04. – 27.06.22 (11 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Olga Klemens
Kosten: 88,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **lila** für Mitglieder
Kurs entfällt am 18.04. (Ostern)

Strong Nation™

Dienstag,
18:30 – 19:30 Uhr



Strong Nation™

Strong Nation™ ist ein Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht zum Kalorienverbrennen und Stärken der Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Die Motivation kommt durch eine speziell auf die Bewegung abgestimmte Musik. Komm vorbei und zeige, was in dir steckt.

03.05. – 28.06.22 (9 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Katja Lukic
Kosten: 72,-€ 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.

20.04. – 29.06.22 (11 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Christina Barysch
Kosten: 88,-€ 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.

20.04. – 29.06.22 (11 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Ulrike Lompe
Kosten: 99,-€ 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.



21.04. – 30.06.22 (9 Termine)

Kursraum, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 63,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **blau** für Mitglieder
Kurs entfällt am 26.05. + 16.06.

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.

07.04. – 30.06.22 (12 Termine)

Gymnastikraum 2, Achter de Weiden
Kursleitung: Miguel Gätjens
Kosten: 96,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **lila** für Mitglieder

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.

22.04. – 01.07.22 (8 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 56,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **blau** für Mitglieder
Kurs entfällt am 27.05.+10.06.+17.06.

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.

22.04. – 01.07.22 (8 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Marina Beßler
Kosten: 56,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **blau** für Mitglieder
Kurs entfällt am 27.05.+10.06.+17.06.

Zumba®

Freitag,
11:00 – 12:00 Uhr

Das mitreißende Tanz-Workout

Trainieren mit Schritten aus lateinamerikanischen Tänzen. Leicht zu erlernen und macht viel Spaß. **Dieser Kurs ist auch für Senioren und Anfänger gut geeignet!**

22.04. – 01.07.22 (11 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden
Kursleitung: Katja Lukic
Kosten: 88,-€ für Nicht-Mitglieder
Kursflat **lila** für Mitglieder

