

Bitte beachtet die Anmeldung für einige Kurse über unsere Homepage [www.bw96.de](http://www.bw96.de)

04.07.-10.07.  
11.07.-17.07.  
18.07.-24.07.  
25.07.-31.07.  
01.08.-07.08.  
08.08.-14.08.

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
MONTAG	08:30-09:30	Functional Fit	Alex/Kerstin	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	09:30-10:30	Seniorenfit	Alex/Kerstin	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	10:00-11:00	Functional Circuit	Ulf/Katja L.	S	1	2	3	4	5	6	
	10:30-11:30	Pilates	Nursen	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	16:15-16:45	Bauch Special	Svenja/Kerstin	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	17:00-18:00	Langhantel Workout	Svenja/Kerstin	G3/O	1	2	3	4	5	6	mit Anmeldung
	18:00-19:00	Functional Circuit	Gerda	S	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	5	6	
	19:00-20:00	Functional Circuit	Gerda	S	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	5	6	
	19:00-20:00	Zumba	Olga	G3/O	<del>1</del>	2	3	4	5	6	
	20:00-21:00	Pilates	Sonja	G3/O	1	2	3	4	5	6	

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
DIENSTAG	08:30-09:30	Rückenfit 50+	Nursen	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	09:00-10:15	Nordic Walking	Ingrid	Klö	1	2	3	4	5	6	freies Walken Klövensteen
	09:30-10:30	Rückenfit 50+	Nursen	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	10:30-11:30	Bewegung bei MS	Katja	K	1	2	3	4	5	6	
	11:30-12:30	Seniorenfit	Kirsten	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	17:00-18:00	Rückenfit	Dorit	G3	1	2	3	4	5	6	
	18:00-19:00	Rückenfit	Katja K.	GF/O	1	2	3	4	5	6	
	17:30-18:30	Outdoor Fit	Svenja/Florian	ST	1	2	3	4	5	6	mit Anmeldung
	19:00-20:00	Rückenfit	Katja K.	GFG/O	1	2	3	4	5	6	
	18:00-19:00	Functional Circuit	Gerda/Johannes	S	1	2	3	4	5	6	
	18:30-19:30	Strong Nation	Katja L.	G3/O	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	4	5	6	
	19:00-20:00	Indoor Cycling	Svenja/Florian	K	1	2	3	4	5	6	mit Anmeldung
	19:30-21:00	Step Aerobic Choreo	Carola	G3/O	1	2	3	4	5	6	

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE						BEMERKUNG
MITTWOCH	08:00-09:00	Functional Circuit	Ulf/Katja L.	S	1	2	3	4	5	<del>6</del>	
	09:00-10:00	Functional Fit	Nursen	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	10:00-11:00	Seniorenfit	Kirsten	K/O	1	2	3	4	5	6	
	10:00-11:00	Rückenfit	Nursen	G3/O	1	2	3	4	5	6	
	16:45-17:45	Indoor Cycling	Svenja/Gilberto	K	1	2	<del>3</del>	4	<del>5</del>	6	mit Anmeldung
	18:00-19:00	Langhantel Workout	Svenja/Gilberto	G3/O	1	2	<del>3</del>	4	<del>5</del>	6	mit Anmeldung
	18:00-19:00	Pilates	Nursen	K	1	2	3	4	5	6	
	19:00-20:00	Zumba	Chrissi	G3/O	<del>1</del>	2	3	4	5	6	

# BW96KURSE

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE					
					04.07.-10.07.	11.07.-17.07.	18.07.-24.07.	25.07.-31.07.	01.08.-07.08.	08.08.-14.08.
DONNERSTAG	09:00-10:00	Rückenfit	Svenja	G3/O	1	2	X	X	X	6
	10:00-11:00	Indoor Cycling	Svenja	K	1	2	X	X	X	6
	10:30-11:30	Seniorenfit	Vera	G3/O	X	2	3	X	X	X
	17:00-18:00	YoPi Relax	Marion/Sonja	K	1	2	3	4	5	6
	17:00-18:00	Outdoor Fit	Sonja	ST	X	X	X	X	5	6
	18:00-19:00	Seniorenfit	Ina	GF/O	X	2	3	X	X	X
	18:00-19:00	Rücken Circuit	Dorit	S	1	2	3	4	5	6
	18:30-19:30	Yoga	Miguel	G2/O	1	2	3	4	X	X
	19:00-20:00	Rückenfit	Katja K.	GF/O	1	2	3	4	5	6
	19:00-20:00	Indoor Cycling	Anne	K	X	X	X	X	5	6
	20:00-21:00	Functional Circuit	Anne	S	X	X	X	X	5	6

TAG	ZEIT	KURS	TRAINER	ORT	WOCHE					
					04.07.-10.07.	11.07.-17.07.	18.07.-24.07.	25.07.-31.07.	01.08.-07.08.	08.08.-14.08.
FREITAG	09:00-10:00	Functional Fit	Marion	G3/O	1	X	X	X	5	6
	10:00-11:00	YoPi Relax	Marion	G3/O	1	X	X	X	5	6
	11:00-12:00	Zumba	Katja L.	G3/O	X	X	X	4	5	6
	16:30-17:30	Motion	Gilberto	K/O	1	2	3	4	X	6
	18:00-19:00	Indoor Cycling	Ulf/Kerstin	K	1	2	3	4	X	6

Ferienwochen:	
Woche 1	04.07.-10.07.22
Woche 2	11.07.-17.07.22
Woche 3	18.07.-24.07.22
Woche 4	25.07.-31.07.22
Woche 5	01.08.-07.08.22
Woche 6	08.08.-14.08.22

\*Kurse, die nicht aufgeführt sind, finden in der Ferienzeit **nicht** statt!

<span style="background-color: #92d050; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Kurs findet statt
<span style="background-color: #f08080; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Kurs findet nicht statt
<span style="background-color: #ffa500; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Kurs bitte erfragen

**Öffnungszeiten des BW96 Studio**  
**während der gesamten**  
**Ferienzeit:**  
 Montag - Freitag  
 08:00 - 13:00 Uhr &  
 15:00 - 22:00 Uhr  
 Samstag & Sonntag  
 10:00 - 16:00 Uhr  
**BW96 STUDIO**  
Gemeinsam fit!

Räume und Sportstätten:	
G2	Gymnastikraum 2
G3	Gymnastikraum 3
GF	Gorch-Fock-Halle
GFG	Gorch-Fock-Gym-Halle
K	Kursraum
Klö	Klövensteen
O	Outdoor/ Stadion und Umgebung
S	Studio
ST	Stadion Achter de Weiden