

BW96 KURSE

ab 15.08.2022



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
08:30-09:30	Functional Fit	G3/O Alex	08:30-09:15	Reha Ortho	K Vera	08:00-09:00	Functional Circuit	S Ulf	08:00-08:45	Reha Ortho Zirkel	S Vera	09:00-10:00	Functional Fit	G3/O Marion
09:30-10:30	Seniorenfit	G3/O Alex	09:00-10:15	Nordic Walking	Klöv. Ingrid	09:00-10:00	Functional Fit	G3/O Nursen	08:30-09:30	Rückenfit	G3/O Ingrid	10:00-11:00	YoPi-Relax	G3 Marion
10:00-11:00	Functional Circuit	S Ulf	08:30-09:30	Rückenfit 50+	G3/O Nursen	10:00-11:00	Seniorenfit	G1/O Kirsten	09:00-09:45	Reha Ortho Zirkel	S Vera	11:00-12:00	Neu! Zumba®	G3/O Katja L.
10:30-11:30	Pilates	G3/O Nursen	09:30-10:30	Rückenfit 50+	G3/O Nursen	10:00-11:00	Rückenfit	G3/O Nursen	09:30-10:30	Rückenfit	G3/O Ingrid	11:00-11:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen
			09:30-10:15	Reha Ortho	K Vera	11:00-11:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen	10:00-11:00	Indoor Cycling A	K Svenja	12:00-12:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen
			10:30-11:30	Bewegung bei MS	K Katja	12:00-12:45	Reha Ortho Zirkel	S Nursen	10:30-11:30	Seniorenfit	G3/O Vera			
			10:30-11:30	Reha Lunge	G3/O Kirsten				11:30-12:30	Reha Herz	G3 Vera			
			11:30-12:30	Seniorenfit	G3/O Kirsten				12:30-13:30	Qi Gong für Senioren	K Marina			
14:30-15:30	Reha Neuro	G3/O Nursen	15:45-17:00	AROHA®	G3 Manuela	15:00-15:45	Reha Ortho	G3/O Katja	16:30-17:30	Reha Lunge	G3/O Katja	15:30-16:30	Qi Gong mit Tai Chi-Elementen	G3 Marina
15:30-16:45	Yoga W	G2/O Conny	17:00-18:00	Rückenfit W	G3 Dorit	16:00-17:00	Reha Herz	G3/O Katja	17:00-18:00	YoPi Relax	K Marion	16:30-17:30	Motion	G3/O Gilberto
15:30-16:15	Reha Ortho	G3/O Nursen	17:30-18:30	Outdoor Fit A	ST N.N.	17:00-18:00	Reha Herz	G3/O Katja	17:30-18:15	Reha Ortho	G3/O Katja	18:00-19:00	Indoor Cycling A	K Ulf
16:30-17:00	Bauch Special	G3/O Svenja	18:00-19:00	Rückenfit	GF/O Katja	16:45-17:45	Indoor Cycling A	K Svenja	18:00-19:00	Seniorenfit	GF/O Ina			
17:00-18:00	Langhantel Workout A	G3/O Svenja	18:00-19:00	Functional Circuit	S Gerda	17:00-18:30	Yoga & Faszientraining	G1 Brigitte	18:00-19:00	Rücken Circuit	S Dorit			
18:00-19:00	Functional Circuit	S Gerda	18:30-19:30	Rückenfit	WK/O Ingrid	18:00-19:00	Langhantel Workout A	G3/O Svenja	18:30-19:30	Yoga	G2/O Miguel			
18:00-19:00	Reha Herz + Diabetes	G3/O Kirsten	18:30-19:30	Neu! Strong Nation®	G3/O Katja L.	18:00-19:00	Pilates	K/O Nursen	19:00-20:00	Rückenfit	GF/O Katja			
19:00-20:00	Functional Circuit	S Gerda	19:00-20:00	Rückenfit	GFG/O Katja	18:30-19:30	BBP-Workout W	G1 Sandra	19:00-20:00	Indoor Cycling A	K Anne			
19:00-20:00	Reha Herz	A/O Katja	19:00-20:00	Indoor Cycling A	K N.N.	19:00-20:00	Zumba®	G3/O Chrissi	20:00-21:00	Functional Circuit	S Anne			
19:00-20:00	Zumba®	G3/O Olga	19:30-21:00	StepAerobic Choreo	G3/O Carola	20:00-21:15	Yoga ONLINE	online Ulrike						
20:00-21:00	Pilates W	G3/O 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

A = begrenzte Teilnehmerzahl!
 Mit Anmeldung über die Homepage

O = Outdoor Kurs findet im Sommer auch draußen statt!

20,00€/Monat

25,00€/Monat

33,00€/Monat

Rehasport

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