



KURSPLAN



Gültig ab
04.09.2023

FITNESS GESUNDHEIT SENIOREN REHA

* Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.45 - 09.30 UHR WIRBELSÄULENGYMN. INKA GYMNASTIKHALLE +	08.30 - 09.30 UHR BODYFORMING BETTINA KUNSTTURNHALLE	08.30 - 09.15 UHR WIRBELSÄULENGYMN. JANA GYMNASTIKHALLE +	09.00 - 10.00 UHR RÜCKENTRNG. + REHA JANA GYMN.HALLE + STUDIO	08.45 - 09.30 UHR WIRBELSÄULENGYMN. JANA WELLNESSHALLE
09.30 - 10.15 UHR BLEIBEN SIE MOBIL JANA GYMNASTIKHALLE +	09.00 - 10.15 UHR HATHA YOGA* MARION WELLNESSHALLE	09.15 - 10.15 UHR INDOA* MARION WELLNESSHALLE	10.30 - 11.15 UHR HOCKERGYMNASTIK RIA WELLNESSHALLE	09.00 - 09.45 UHR RÜCKBILDUNG MIT KIND INKA GYMNASTIKHALLE
09.30 - 10.15 UHR MAMA-BABY-FITNESS JANA S. WELLNESSHALLE	09.00 - 09.45 UHR WIRBELSÄULENGYMN. EVA GYMNASTIKHALLE +	09.15 - 10.00 UHR BLEIBEN SIE MOBIL INKA GYMNASTIKHALLE +	11.30 - 12.15 UHR WSG REHA JANA WELLNESSHALLE	09.50 - 10.50 UHR PILATES 1 ANFÄNGER JULIA WELLNESSHALLE
10.15 - 11.00 UHR BAUCH-BEINE-PO JANA S. WELLNESSHALLE	09.30 - 10.30 UHR RÜCKENTRNG. AM MORGEN BETTINA KUNSTTURNHALLE	10.05 - 10.30 UHR STRETCHING INKA GYMNASTIKHALLE +	17.45 - 18.30 UHR FITNESSWORKOUT INKA GYMNASTIKHALLE +	10.00 - 10.45 UHR FIT IN DEN MORGEN INKA GYMNASTIKHALLE +
11.00 - 11.30 UHR STRETCHING INKA WELLNESSHALLE	10.00 - 10.45 UHR LUNGENSport + REHA EVA GYMNASTIKHALLE	11.45 - 12.15 UHR AQUA GYMNASTIK EVA SONNENHAUS	17.45 - 18.45 UHR LANGHANTELTRAINING MAXIM SPORTHALLE	11.00 - 11.45 UHR HÜFT+ KNIE REHA JULIA WELLNESSHALLE
11.35 - 12.20 UHR WSG REHA JANA WELLNESSHALLE	11.00 - 11.45 UHR SPORT NACH SCHLAGANFALL REHA EVA GYMNASTIKHALLE	12.15 - 12.45 UHR AQUA GYMNASTIK EVA SONNENHAUS	18.00 - 19.00 UHR INDOA* MARION WELLNESSHALLE	17.30 - 18.15 UHR BODYSTYLING LYN SPORTHALLE
17.30 - 18.15 UHR WSG + REHA MELANIE GYMNASTIKHALLE	17.15 - 18.00 UHR LUNGENSport + REHA EVA GYMNASTIKHALLE	17.30 - 18.30 UHR PILATES 2 FORTGESCHRITTEN JULIA WELLNESSHALLE	18.00 - 18.45 UHR REHA AQUA GYM MELANIE BÜNDER WELLE	18.15 - 19.00 UHR FRIDAY-SPECIAL-MIX WECHSELNDE TRAINER (siehe BTW-Instagram) SPORTHALLE
17.30 - 18.30 UHR HATHA YOGA JULIA WELLNESSHALLE	17.30 - 18.15 UHR BODYFORMING SOFT MELANIE SPORTHALLE	17.30 - 18.15 UHR BAUCH-BEINE-PO JANA GYMNASTIKHALLE +	18.45 - 19.30 UHR REHA AQUA FIT MELANIE BÜNDER WELLE	
18.30 - 19.15 UHR FITNESSWORKOUT SARA GYMNASTIKHALLE	18.15 - 19.15 UHR RÜCKENTRNG. + REHA EVA GYMN.HALLE + STUDIO	18.15 - 19.00 UHR BODYSTYLING LYN SPORTHALLE	18.45 - 19.45 UHR MILITARY CYCLE DENNIS GYMNASTIKHALLE NEU	
18.30 - 19.45 UHR VINYASA YOGA JULIA WELLNESSHALLE	18.30 - 19.15 UHR HWS REHA MELANIE WELLNESSHALLE	18.30 - 19.30 UHR SLINGTRAINING (TRX) MAXIM GYMNASTIKHALLE	19.00 - 19.45 UHR FASZIENTRAINING JANA WELLNESSHALLE	
18.30 - 19.00 UHR AQUA GYMNASTIK EVA SONNENHAUS	18.30 - 19.15 UHR JUMPING FITNESS INKA SPORTHALLE	19.15 - 20.15 UHR ZUMBA DIANA SPORTHALLE	19.30 - 20.15 UHR REHA AQUA FIT MELANIE BÜNDER WELLE	
19.00 - 19.30 UHR AQUA GYMNASTIK EVA SONNENHAUS	19.30 - 20.15 UHR TABATA + POWERBAUCH INKA GYMNASTIKHALLE +	19.30 - 20.15 UHR WSG + REHA JANA GYMNASTIKHALLE		
19.15 - 20.00 UHR TABATA + POWERBAUCH SELINA GYMNASTIKHALLE + NEU	20.15 - 21.00 UHR KETTLEBURN DENNIS GYMNASTIKHALLE NEU			
19.15 - 20.00 UHR BAUCH-BEINE-PO JANA SPORTHALLE				
20.15 - 21.15 UHR LANGHANTELTRAINING MAXIM SPORTHALLE				
20.00 - 20.45 UHR YIN YOGA + TIEFENENTSP.* MARION - ONLINE -				

www.btw-buende.de

* Andere Zugangsdaten!!!
info@marion-bohlmeier.de

Kursanmeldung unter:
www.btwbuende.sportmeo.com

Allgemeine Fragen zum Kursplan, zu den Onlinekursen oder zur Kursanmeldung:
Per E-Mail an live@btw-buende oder telefonisch unter **05223 - 18 30 88 0**

- = Fitnesskurs
- = Gesundheitskurs
- = Seniorenkurs
- = REHA-Kurs (Nur mit Verordnung!)

- = inkl. Live-Übertragung
- = Feste Kursreihe

160
JAHRE
BTW BEWEGT.



KURSPLAN



Gültig ab
04.09.2023

KINDER & JUGENDLICHE

* Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10.30 - 11.30 UHR E+K-TURNEN 1-3J. JANA TOBILAND	09.00 - 10.00 UHR BABYS IN BEWEGUNG I+II 3-8 MONATE SELINA BIB RAUM (EG WELLNESSHALLE)	10.00 - 11.00 UHR E+K-TURNEN 1-3J. INGRID KUNSTTURNHALLE	10.30 - 11.30 UHR E+K-TURNEN 1-3J. JANA TOBILAND	10.00 - 11.00 UHR E+K-TURNEN 1-3J. INGRID KUNSTTURNHALLE
15.00 - 16.00 UHR GERÄTTURNEN GEMISCHT 5-7J. JANA KUNSTTURNHALLE	10.00 - 11.00 UHR BABYS IN BEWEGUNG III AB 9 MONATE SELINA BIB RAUM (EG WELLNESSHALLE)	09.00 - 10.00 UHR BABYS IN BEWEGUNG II 6-9 MONATE EVA BIB RAUM (EG WELLNESSHALLE)	15.00 - 16.00 UHR KINDERTURNEN 4-6J. INGRID TOBILAND	14.30 - 15.30 UHR GERÄTTURNEN MÄDCHEN 8-9J. MELISSA KUNSTTURNHALLE
16.00 - 17.00 UHR E+K-TURNEN 1-3J. DENISE TOBILAND	15.15 - 16.15 UHR KINDERTURNEN 4-6J. INKA SPORTHALLE	10.15 - 11.15 UHR BABYS IN BEWEGUNG III 9-12 MONATE EVA BIB RAUM (EG WELLNESSHALLE)	15.30 - 16.30 UHR TUMBLING 1 ANFÄNGER 8-12J. INKA SPORTHALLE	15.00 - 16.00 UHR KREATIVER KINDERTANZ 4-5J. GIULIA WELLNESSHALLE
17.00 - 18.30 UHR MINI BANDITS 8-12J. GIULIA + MAILINE KUNSTTURNHALLE	15.15 - 16.15 UHR E+K-TURNEN 1-3J. INGRID TOBILAND	15.00 - 16.00 UHR GERÄTTURNEN MÄDCHEN 5-6J. JANA KUNSTTURNHALLE	16.00 - 17.15 UHR E+K-TURNEN 2-4J. INGRID TOBILAND	15.00 - 16.30 UHR YOUNG BANDITS AB 12J. INKA SPORTHALLE
18.00 - 19.30 UHR JUNIOR BANDITS AB 12J. LYN KUNSTTURNHALLE Nur mit Anmeldung: cheerleading-btw@gmx.de	16.15 - 17.15 UHR E+K-TURNEN 2-4J. INGRID TOBILAND	16.00 - 17.00 UHR GERÄTTURNEN MÄDCHEN 7-8J. JANA KUNSTTURNHALLE	16.30 - 17.30 UHR TUMBLING 2 FORTGESCHRITTEN 12-16J. INKA SPORTHALLE	15.00 - 17.00 UHR JUNIOR BANDITS AB 12J. LYN SPORTHALLE Nur mit Anmeldung: cheerleading-btw@gmx.de
19.00 - 20.30 UHR DYNAMITE DANCER AB 14J. LYN KUNSTTURNHALLE Nur mit Anmeldung: cheerleading-btw@gmx.de	16.15 - 17.15 UHR KINDERTURNEN 7-9J. INKA SPORTHALLE	18.00 - 18.30 UHR JUNIOR DANCER AB 10J. LYN + FINJA BTW BABYRAUM	15.45 - 16.45 UHR MINI DANCER 6-9J. ZOE WELLNESSHALLE	16.15 - 17.30 UHR JUNIOR DANCER AB 10J. LYN + FINJA SPORTHALLE
20.00 - 21.30 UHR SENIOR BANDITS AB 15J. RIEKE KUNSTTURNHALLE Nur mit Anmeldung: cheerleading-btw@gmx.de		18.30 - 19.30 UHR JUNIOR DANCER AB 10J. LYN + FINJA WELLNESSHALLE	16.45 - 17.45 UHR KIDS DANCE 10-13J. MAILINE WELLNESSHALLE	16.00 - 17.00 UHR KREATIVER KINDERTANZ 6-7J. GIULIA WELLNESSHALLE
		18.30 - 19.30 UHR GERÄTTURNEN MÄDCHEN 10-16J. CONNY KUNSTTURNHALLE	19.45 - 20.45 UHR TUMBLING 3 AB 16J. LEA SPORTHALLE	17.00 - 18.00 UHR KREATIVER KINDERTANZ 8-10J. GIULIA WELLNESSHALLE
		19.30 - 21.15 UHR DYNAMITE DANCER AB 14J. LYN WELLNESSHALLE	19.45 - 21.15 UHR SENIOR BANDITS AB 15J. RIEKE BODENTURNHALLE Nur mit Anmeldung: cheerleading-btw@gmx.de	

www.btw-buende.de

160
JAHRE
BTW BEWEGT.

Bitte melden Sie sich bzw. Ihr Kind (ab 4 Jahren) über folgenden Link zu den Kursen an:
www.btwbuende.sportmeo.com

Allgemeine Fragen zum Kursplan, zu den Onlinekursen oder zur Kursanmeldung:
Per E-Mail an live@btw-buende oder telefonisch unter **05223 - 18 30 88 0**

- = Tanzen – ohne Eltern –
- = Cheerleading
- = Gerätturnen – ohne Eltern –
- = Spielerisches Turnen – ohne Eltern –
- = Eltern+Kind-Turnen
- = Babyturnen