



KURSPLAN

FITNESS GESUNDHEIT SENIOREN REHA

Gültig ab

08.04.2024

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.45-09.30 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK INKA GYMNASTIKHALLE +	08.30-09.30 UHR BODYFORMING BETTINA KUNSTTURNHALLE	08.30-09.15 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK JANA GYMNASTIKHALLE +	09.00-10.00 UHR RÜCKENTRNG. + REHA JANA GYMN.HALLE + STUDIO	08.45-09.30 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK 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	09.50-10.50 UHR PILATES 1 ANFÄNGER JULIA WELLNESSHALLE
09.30-10.15 UHR MAMA-BABY-FITNESS JULIA GYMNASTIKHALLE	09.00-09.45 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK EVA GYMNASTIKHALLE +	09.15-10.00 UHR BLEIBEN SIE MOBIL INKA GYMNASTIKHALLE +	11.30-12.15 UHR WSG REHA JANA WELLNESSHALLE	10.00-10.45 UHR FIT IN DEN MORGEN INKA GYMNASTIKHALLE +
10.15-11.00 UHR BAUCH-BEINE-PO INKA WELLNESSHALLE	09.30-10.30 UHR RÜCKENTRG. AM MORGEN BETTINA KUNSTTURNHALLE	10.05-10.30 UHR STRETCHING INKA GYMNASTIKHALLE +	17.45-18.30 UHR FITNESSWORKOUT INKA GYMNASTIKHALLE +	10.45-11.15 UHR STRETCHING INKA GYMNASTIKHALLE + NEU
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	10.45-11.30 UHR SPORT NACH SCHLAGANFALL + REHA ANDREA GYMNASTIKHALLE	12.15-12.45 UHR AQUA GYMNASTIK EVA SONNENHAUS	18.00-19.00 UHR INDOA MARION WELLNESSHALLE	11.30-12.15 UHR REHA GYMNASTIK JANA GYMNASTIKHALLE NEU
17.30-18.15 UHR WSG + REHA MELANIE GYMNASTIKHALLE	17.15-18.00 UHR LUNGENSPORT + REHA EVA GYMNASTIKHALLE	14.15-15.00 UHR MAMA-BABY-FITNESS NEU SELINA GYMNASTIKHALLE	18.00-18.45 UHR REHA AQUA GYM MELANIE BÜNDER WELLE	17.30-18.15 UHR BODYSTYLING LYN SPORTHALLE
17.30-18.30 UHR HATHA YOGA JULIA WELLNESSHALLE	17.30-18.15 UHR BODYFORMING SOFT MELANIE SPORTHALLE	17.30 - 18.30 UHR PILATES 2 FORTGESCHRITTEN JULIA WELLNESSHALLE	18.45-19.30 UHR REHA AQUA FIT MELANIE BÜNDER WELLE	18.15-19.00 UHR FRIDAY-SPECIAL-MIX WECHSELNDE TRAINER SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR FITNESSWORKOUT SARA GYMNASTIKHALLE	18.15-19.15 UHR RÜCKENTRNG. + REHA DENNIS GYMN.HALLE + STUDIO	17.30-18.15 UHR BAUCH-BEINE-PO JANA GYMNASTIKHALLE +	18.30-19.45 UHR XLETIC BOOTCAMP NEU DENNIS & INKA GYMNASTIKHALLE	
18.30-19.45 UHR VINYASA YOGA JULIA WELLNESSHALLE	18.30-19.15 UHR HWS REHA MELANIE WELLNESSHALLE	18.15-19.00 UHR BODYSTYLING LYN SPORTHALLE	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	18.30-19.30 UHR SLINGTRAINING (TRX) MAXIM GYMNASTIKHALLE	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 +	19.15-20.15 UHR ZUMBA DIANA SPORTHALLE	19.45-20.15 UHR MOBILITY NEU DENNIS GYMNASTIKHALLE	
19.15-20.00 UHR FULL BODY TABATA NEU SELINA GYMNASTIKHALLE +	20.15-21.00 UHR KETTLEBURN NEU DENNIS GYMNASTIKHALLE	19.30-20.15 UHR WSG + REHA JANA GYMNASTIKHALLE		
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

- =Fitnesskurs
- =Gesundheitskurs
- =Seniorkurs
- =REHA-Kurs (Nur mit Verordnung!)
- =inkl. Live-Übertragung
- =Feste Kursreihe
- * =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.de oder telefonisch unter 05223-18 30 88 0.