



KURSPLAN

FITNESS GESUNDHEIT SENIOREN REHA

Gültig ab

11.02.2025

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.45-09.30 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK INKA GYMNASTIKHALLE +	08.45-09.45 UHR BODYFORMING BETTINA KUNSTTURNHALLE	08.30-09.15 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK NICOLE 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	09.00-09.45 UHR MAMA-BABY-FITNESS NEU SVENJA GYMNASTIKHALLE
09.30-10.15 UHR MAMA-BABY-FITNESS JULIA WELLNESSHALLE	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	09.50-10.50 UHR PILATES 1 ANFÄNGER JULIA WELLNESSHALLE
10.15-11.00 UHR BAUCH-BEINE-PO INKA WELLNESSHALLE	09.45-10.45 UHR RÜCKENTRG. 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	10.45-11.15 UHR STRETCHING NEU INKA GYMNASTIKHALLE +
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	11.00-11.45 UHR HÜFT + KNIE REHA JULIA WELLNESSHALLE
17.45-18.30 UHR WSG + REHA MELANIE GYMNASTIKHALLE	10.45-11.30 UHR FASZIENTRAINING NEU NICOLE WELLNESSHALLE	17.30 - 18.30 UHR PILATES 2 FORTGESCHRITTEN JULIA WELLNESSHALLE	18.00-18.45 UHR REHA AQUA GYM MELANIE BÜNDER WELLE	11.30-12.15 UHR REHA GYMNASTIK NEU JANA GYMNASTIKHALLE
17.30-18.30 UHR HATHA YOGA JULIA WELLNESSHALLE	11.45-12.30 UHR HÜFT + KNIE REHA ANDREA GYMNASTIKHALLE	17.30-18.15 UHR BAUCH-BEINE-PO JANA GYMNASTIKHALLE +	18.30-19.30 UHR KETTLEBURN NEU DENNIS GYMNASTIKHALLE	17.30-18.15 UHR BODYSTYLING LYN SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR FITNESSWORKOUT SARA GYMNASTIKHALLE	17.15-18.00 UHR LUNGENSPORT + REHA EVA GYMNASTIKHALLE	18.15-19.00 UHR BODYSTYLING LYN SPORTHALLE	18.45-19.30 UHR STEP FITNESS NEU NICOLE SPORTHALLE	18.15-19.00 UHR FRIDAY-SPECIAL-MIX WECHSELNDE TRAINER SPORTHALLE
18.30-19.45 UHR VINYASA YOGA JULIA WELLNESSHALLE	17.30-18.15 UHR BODYFORMING SOFT MELANIE SPORTHALLE	18.30-19.30 UHR SLINGTRAINING (TRX) MAXIM GYMNASTIKHALLE	18.45-19.30 UHR REHA AQUA FIT MELANIE BÜNDER WELLE	
18.30-19.00 UHR AQUA GYMNASTIK EVA SONNENHAUS	18.00-19.00 UHR RÜCKENTRNG. + REHA DENNIS GYMN.HALLE + STUDIO	19.15-20.15 UHR ZUMBA DIANA SPORTHALLE	19.00-19.45 UHR FASZIENTRAINING JANA WELLNESSHALLE	
19.00-19.30 UHR AQUA GYMNASTIK EVA SONNENHAUS	18.30-19.15 UHR HWS REHA MELANIE WELLNESSHALLE	19.30-20.15 UHR WSG + REHA JANA GYMNASTIKHALLE	19.00-20.00 UHR NORDIC WALKING JENS PARKPLATZ FREIBAD	
19.15-19.45 UHR HIIT WORKOUT NEU NICOLE GYMNASTIKHALLE +	18.30-19.15 UHR JUMPING FITNESS INKA SPORTHALLE		19.30-20.00 UHR MOBILITY NEU DENNIS GYMNASTIKHALLE	
19.15-20.00 UHR BAUCH-BEINE-PO JANA SPORTHALLE	19.00-19.30 UHR MOBILITY NEU DENNIS GYMNASTIKHALLE		19.30-20.15 UHR REHA AQUA FIT MELANIE BÜNDER WELLE	
20.15-21.15 UHR LANGHANTELTRAINING MAXIM SPORTHALLE	19.00-20.00 UHR WALKING ULRIKE PARKPLATZ RÖMER		19.30-20.30 UHR JUMPING FITNESS NEU KIRA SPORTHALLE	
	19.30-20.15 UHR TABATA + POWERBAUCH INKA GYMNASTIKHALLE +			

www.btw-buende.de

- =Fitnesskurs
- =Gesundheitskurs
- =Seniorkurs
- =REHA-Kurs (Nur mit Verordnung!)
- =inkl. Live-Übertragung
- =Feste Kursreihe

Kursanmeldung unter:
 www.btwbuende.sportmeo.com
 SPORTMEO APP

Bei Fragen:
 live@btw-buende.de
 05223-18 30 88 0