KURSPLAN

FITNESS GESUNDHEIT SENIOREN REHA

Gültig ab
05.01.2026

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

www.btw-buende.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.45-09.30 UHR **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** INKA GYMNASTIKHALLE +	09.00-10.15 UHR **HATHA YOGA** MARION WELLNESSHALLE	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 +	09.00-09.45 UHR **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** EVA GYMNASTIKHALLE +	09.15-10.15 UHR **INDOA** MARION WELLNESSHALLE	10.00-10.45 UHR **HOCKERGYMNASTIK** INGRID WELLNESSHALLE	09.00-09.45 UHR **MAMA-BABY-FITNESS** SVENJA GYMNASTIKHALLE
10.15-11.00 UHR **BAUCH-BEINE-PO** INKA WELLNESSHALLE	09.45-10.45 UHR **RÜCKENTRG. AM MORGEN** BETTINA KUNSTTURNHALLE	09.15-10.00 UHR **BLEIBEN SIE MOBIL** INKA GYMNASTIKHALLE +	11.35-12.20 UHR **WSG REHA** JANA WELLNESSHALLE	09.50-10.50 UHR **PILATES 1 ANFÄNGER** JULIA WELLNESSHALLE
11.00-11.30 UHR **STRETCHING** INKA WELLNESSHALLE	10.00-10.45 UHR **LUNGENSPORT + REHA** EVA GYMNASTIKHALLE	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 +
11.35-12.20 UHR **WSG REHA** JANA WELLNESSHALLE	15.20-16.05 UHR **MAMA-BABY-FITNESS** JULIA WELLNESSHALLE	11.45-12.15 UHR **AQUA GYMNASTIK** EVA SONNENHAUS	17.45-18.45 UHR **LANGHANTELTRAINING** MAXIM SPORTHALLE	10.45-11.15 UHR **STRETCHING** INKA GYMNASTIKHALLE +
17.00-17.45 UHR NEU **HWS REHA** MELANIE WELLNESSHALLE	17.15-18.00 UHR **LUNGENSPORT + REHA** EVA 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	17.30-18.15 UHR **BODYFORMING SOFT** MELANIE SPORTHALLE	17:30 - 18.30 UHR **PILATES 2 FORTGESCHRITTEN** JULIA WELLNESSHALLE	18.00-18.45 UHR **REHA AQUA GYM** STEPHANIE BÜNDER WELLE	11.30-12.15 UHR **REHA GYMNASTIK** JANA GYMNASTIKHALLE
17.45-18.45 UHR **HATHA YOGA** JULIA WELLNESSHALLE	18.00-19.00 UHR NEUE TRAINERIN **RÜCKENTRNG. + REHA** NICOLE GYMN.HALLE + STUDIO	17.30-18.15 UHR **BAUCH-BEINE-PO** JANA GYMNASTIKHALLE +	18.45-19.30 UHR **STEP FITNESS** NICOLE SPORTHALLE	18.00-18.45 UHR **BODYSTYLING** LYN SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR **FITNESSWORKOUT** SARA GYMNASTIKHALLE	18.30-19.15 UHR **HWS REHA** MELANIE WELLNESSHALLE	18.15-19.00 UHR **BODYSTYLING** LYN SPORTHALLE	18.45-19.30 UHR **REHA AQUA FIT** STEPHANIE BÜNDER WELLE	18.45-19.30 UHR **FRIDAY-SPECIAL-MIX** WECHSELNDE TRAINER SPORTHALLE
18.45-20.00 UHR **VINYASA YOGA** JULIA WELLNESSHALLE	18.30-19.15 UHR **JUMPING FITNESS** INKA SPORTHALLE	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	19.00-20.00 UHR **WALKING** ULRIKE KURHAUS BÜLTERMANN	19.15-20.15 UHR **ZUMBA** DIANA SPORTHALLE	19.00-20.00 UHR **NORDIC WALKING** JENS PARKPLATZ FREIBAD	
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	19.30-20.15 UHR **REHA AQUA FIT** STEPHANIE BÜNDER WELLE	
19.15-19.45 UHR **HIIT WORKOUT** NICOLE GYMNASTIKHALLE +				
19.15-20.00 UHR NEUE TRAINERIN **BAUCH-BEINE-PO** MILA SPORTHALLE				
20.15-21.15 UHR **LANGHANTELTRAINING** MAXIM SPORTHALLE				

- =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