



KURSPLAN

FITNESS **GESUNDHEIT** **SENIOREN** **REHA**

Gültig ab

31.08.2026

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

www.btw-buende.de

MONTAG	DIENTAG	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 JANA GYMNASTIKHALLE +	09.15-10.15 UHR INDOA MARION WELLNESSHALLE	09.55-10.40 UHR NEU AQUA GYMNASTIK SELINA SONNENHAUS	09.00-09.45 UHR MAMA-BABY-FITNESS NEELE 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 +	10.00-10.45 UHR HOCKERGYMNASTIK INGRID 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 NICOLE GYMNASTIKHALLE	10.05-10.30 UHR STRETCHING NICOLE GYMNASTIKHALLE +	11.35-12.20 UHR WSG REHA JANA WELLNESSHALLE	10.00-10.45 UHR FIT IN DEN MORGEN INKA GYMNASTIKHALLE +
11.35-12.20 UHR WSG REHA JANA WELLNESSHALLE	11.00-11.45 UHR NEU SPORT N. SCHLAGANFALL NICOLE GYMNASTIKHALLE	11.45-12.30 UHR NEUE ZEIT AQUA GYMNASTIK INKA SONNENHAUS	17.45-18.30 UHR FITNESSWORKOUT INKA GYMNASTIKHALLE +	10.45-11.15 UHR STRETCHING INKA GYMNASTIKHALLE +
17.00-17.45 UHR HWS REHA MELANIE WELLNESSHALLE	11.45-12.30 UHR NEU HÜFT + KNIE REHA NICOLE GYMNASTIKHALLE	12.30-13.15 UHR NEUE ZEIT AQUA GYMNASTIK INKA SONNENHAUS	17.45-18.45 UHR LANGHANTELTRAINING MAXIM SPORTHALLE	11.00-11.45 UHR HÜFT + KNIE REHA JULIA WELLNESSHALLE
17.45-18.30 UHR WSG + REHA MELANIE GYMNASTIKHALLE	15.20-16.05 UHR MAMA-BABY-FITNESS JULIA WELLNESSHALLE	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	17.15-18.00 UHR LUNGENSport + REHA NICOLE GYMNASTIKHALLE	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	17.30-18.15 UHR BODYFORMING SOFT MELANIE SPORTHALLE	18.15-19.00 UHR BODYSTYLING LYN SPORTHALLE	18.45-19.30 UHR NEU CORE WORKOUT MILA GYMNASTIKHALLE	18.45-19.30 UHR FRIDAY-SPECIAL-MIX WECHSELNDE TRAINER SPORTHALLE
18.45-20.00 UHR VINYASA YOGA JULIA WELLNESSHALLE	18.00-19.00 UHR RÜCKENTRNG. + REHA NICOLE GYMN.HALLE + STUDIO	18.30-19.30 UHR SLINGTRAINING (TRX) MAXIM GYMNASTIKHALLE	18.45-19.30 UHR REHA AQUA FIT STEPHANIE BÜNDER WELLE	
18.00-18.45 UHR NEUE ZEIT AQUA GYMNASTIK INKA SONNENHAUS	18.15-19.15 UHR NEU INDOA MARION WELLNESSHALLE	19.15-20.15 UHR ZUMBA DIANA SPORTHALLE	19.00-19.45 UHR FASZIENTRAINING JANA WELLNESSHALLE	
18.45-19.30 UHR NEUE ZEIT AQUA GYMNASTIK INKA SONNENHAUS	18.30-19.15 UHR HWS REHA MELANIE GYMNASTIKHALLE	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 NICOLE GYMNASTIKHALLE +	18.15-19.00 UHR NEUE ZEIT JUMPING FITNESS INKA SPORTHALLE		19.30-20.15 UHR REHA AQUA FIT STEPHANIE BÜNDER WELLE	
19.15-20.00 UHR BAUCH-BEINE-PO MILA SPORTHALLE	19.00-20.00 UHR WALKING ULRIKE KURHAUS BÜLTERMANN			
20.15-21.15 UHR LANGHANTELTRAINING MAXIM SPORTHALLE	19.15-20.00 UHR NEUE ZEIT TABATA + POWERBAUCH INKA GYMNASTIKHALLE +			

- =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