

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
09:15-10:15 Rücken und Körper mobil mit Rosanna		09:15-10:15 Dance mit Rosanna		09:00-10:00 Rehasport m.V		09:15-10:15 Bodywork mit Rosanna		09:00-09:30 Funktions-training m.V.			
	10:15-11:15 Pilates mit Rosanna			10:05-11:05 Wirbelsäulengymnastik mit Willi		10:15-11:00 Fit und Vital 60+ mit Rosanna					
11:00-11:30 Funktions-training m.V.											11:00-12:00 Langhantel mit Willi
					15:00-16:30 Nordic Walking mit Heidrun					<p>Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen!</p>  <p>Barsinghäuser Aktiv Zentrum Bunsenstraße 10 30890 Barsinghausen Telefon 05105 62000 info@baz-fitness.de www.baz-fitness.de</p>	
		17:00-17:30 Funktions-training m.V.		16:30-17:00 Funktions-training m.V.		16:45-17:15 Funktions-training m.V.		16:30-17:00 Funktions-training m.V.			
		17:45-18:15 Funktions-training m.V.	18:00-19:00 Wirbelsäulengymnastik mit Willi	17:15-17:45 Funktions-training m.V.		17:30-18:15 Wirbelsäulengymnastik mit Christina		17:00-18:00 Bodyforming mit Nathan			
18:00-19:00 Indoor Cycling mit Kai	18:00-19:00 Dance mit Rosanna	18:30-19:30 Pilates mit Rosanna		18:00-19:00 Langhantel mit Regina	18:30-19:30 Indoor Cycling mit Kai	19:00-20:00 Faszienyoga mit Willi		18:00-19:00 Yogalates mit Nathan			
19:00-20:00 Strong Nation mit Carsta		19:30-20:30 Yoga mit Willi		19:00-20:00 Tabata mit Carsta							
										<p>Kursplan ab dem 01.01.2025</p>	
				Kinderbetreuung 17-19.30 Uhr					Kinderbetreuung 17-19.30 Uhr		