

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 Nathan				09:00-10:00 Rehasport m.V.		09:15-10:15 Bodywork mit Nathan		09:00-09:30 Funktions-training m.V.			
10:15-11:15 Pilates mit Nathan				10:05-11:05 Wirbelsäulen-gymnastik mit Manuela		10:15-11:00 Stretch & Relax mit Nathan		10:00-11:00 Stabilität & Mobilität mit Manuela			
11:00-11:30 Funktions-training m.V.										11:00-12:00 Langhantel mit Willi	
				15:00-16:30 Nordic Walking mit Heidrun						Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen!  Barsinghäuser Aktiv Zentrum Bunsenstraße 10 30890 Barsinghausen Telefon 05105 62000 info@baz-fitness.de www.baz-fitness.de	
	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 Wirbelsäulen-gymnastik mit Willi	17:15-17:45 Funktions-training m.V.		17:30-18:15 Rehasport m.V.			17:00-18:00 Bodyforming mit Nathan			
18:00-19:00 Atletic Challenge mit Regina	18:00-19:00 Indoor Cycling mit Kai	18:30-19:30 Pilates mit Regina		18:00-19:00 Langhantel mit Regina	18:30-19:30 Indoor Cycling mit Kai	18:30-19:30 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							
										Kursplan ab dem 01.01.2026	
				Kinderbetreuung 17:00-19:30 Uhr				Kinderbetreuung 16:45-18:45 Uhr			