

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 <b>Rücken und Körper mobil</b> mit Nathan				09:00-09:45 <b>Rehasport m.V.</b>		09:15-10:15 <b>Bodywork</b> mit Nathan		09:00-09:30 <b>Funktions-training m.V.</b>			
10:15-11:15 <b>Pilates</b> mit Nathan				10:00-11:00 <b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> mit Anja		10:15-11:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Nathan					
11:00-11:30 <b>Funktions-training m.V.</b>										11:00-12:00 <b>Langhantel</b> mit Willi	
				15:00-16:30 <b>Nordic Walking</b> mit Heidrun						Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen!	
		17:00-17:30 <b>Funktions-training m.V.</b>		16:30-17:00 <b>Funktions-training m.V.</b>		16:45-17:15 <b>Funktions-training m.V.</b>		16:30-17:00 <b>Funktions-training m.V.</b>			
		17:45-18:15 <b>Funktions-training m.V.</b>	18:00-19:00 <b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> mit Willi	17:15-17:45 <b>Funktions-training m.V.</b>		17:30-18:15 <b>Rehasport m.V.</b>		17:00-18:00 <b>Bodyforming</b> mit Nathan			
18:00-19:00 <b>Langhantel</b> mit Regina	18:00-19:00 <b>Indoor Cycling</b> mit Kai	18:30-19:30 <b>Pilates</b> mit Regina		18:00-19:00 <b>Strong Nation</b> mit Carsta	18:30-19:30 <b>Indoor Cycling</b> mit Kai	18:30-19:30 <b>Faszienyoga</b> mit Willi		18:00-19:00 <b>Yogalates</b> mit Nathan			
19:00-20:00 <b>Full Body</b> mit Regina		19:30-20:30 <b>Yoga</b> mit Willi		19:00-20:00 <b>Tabata</b> mit Carsta							
										Kursplan ab dem <b>02.02.2026</b>	
				Kinderbetreuung 17:00-19:00 Uhr				Kinderbetreuung 17:00-19:00 Uhr			



Barsinghäuser Aktiv Zentrum  
Bunsenstraße 10  
30890 Barsinghausen  
Telefon 05105 62000  
info@baz-fitness.de  
www.baz-fitness.de