

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
								08:30–09:00 Funktions- training m.V.			
09:00–10:00 Rücken und Körper mobil mit Ghita		09:10–10:10 Dance Aerobic mit Anja		09:00–10:00 Rehasport m.V.	09:00–10:00 Yoga mit Daniela K.	09:10–10:00 Zumba mit Nadine		09:10–09:40 Funktions- training m.V.			
		10:15–11:15 Pilates mit Kathrin		10:00–11:00 Wirbelsäulen- gymnastik mit Anja		10:10–11:10 Body-Work mit Nadine		10:00–11:00 Beckenboden Training mit Kirsten			10:20–10:55 Pump-Klinik mit Christian
11:00–11:30 + 11:30–12:00 Funktions- training m.V.							11:20–12:05 Fit und Vital 60+ mit Nadine			11:00–12:00 Saturday Special siehe Aushang	11:00–12:00 BodyPump mit Christian
					15:00–16:30 Nordic Walking mit Heidrun						
				16:30–17:00 Funktions- training m.V.		16:45–17:15 Funktions- training m.V.		16:30–17:00 Funktions- training m.V.			
		17:30–18:30 Wirbelsäulen- gymnastik mit Kirsten		17:00–17:30 Funktions- training m.V.			17:30–18:15 Wirbelsäulen- gymnastik mit Anja				
18:00–19:00 Latin Dance mit Ghita	18:00–19:00 Indoor- Cycling	18:30–19:30 Pilates mit Kerstin	18:45–19:15 Funktions- training m.V.	18:00–19:00 Langhantel mit Anja M.	18:30–19:30 Indoor- Cycling		18:15–19:15 Step mit Anja	18:00–19:00 Sling-Core mit Anja M.			
19:05–20:00 Bodyshape mit Ghita		19:30–20:30 Yoga mit Kerstin	19:15–19:45 Funktions- training m.V.	19:00–20:00 Athletic Challenge mit Anja M.							
20:00–21:00 Athletic Challenge mit Anja M.											
				Kinderbetreuung 17:00–19:30				Kinderbetreuung 17:00–19:30			

**baz**  
bewegt euch

Barsinghäuser Aktiv Zentrum  
Bunsenstraße 10  
30890 Barsinghausen

Telefon 05105 62000  
info@baz-fitness.de  
www.baz-fitness.de

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen  
**Kursplan ab dem**  
**02.01.2020**