

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 Kerstin		09:10–10:10 Dance & Style mit Anja		09:00–10:00 Yoga mit Daniela K.		09:10–10:00 Zumba mit Nadine		09:10–09:40 Funktions- training m.V.			
				10:05–11:05 Wirbelsäulen- gymnastik mit Anja		10:10–11:10 Body-Work mit Nadine		10:00–11:00 Beckenboden Training mit Kirsten			
11:00–11:30 + 11:30–12:00 Funktions- training m.V.		11:15–12:15 Rehasport 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						
			16:55–17:25 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.			
		17:30–18:30 Wirbelsäulen- gymnastik mit Kirsten		17:00–17:30 Funktions- training m.V.		17:30–18:15 Wirbelsäulen- gymnastik					
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 Athletic Challenge mit Anja	19:30–20:30 Yoga mit Kerstin		19:00–20:00 Athletic Challenge mit Anja							
				Kinderbetreuung 17:00–19:30				Kinderbetreuung 17:00–19:30			

baz
bewegt euch

Teilnehmerzahl:
Mindestens 5 Personen,
maximal: 12 Personen.

Barsinghäuser Aktiv Zentrum
Bunsenstr. 10
30890 Barsinghausen

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

v.01

Kursplan ab dem
14.10.2020