

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
09:00–10:00 <b>Rücken und Körper mobil</b> mit Kerstin		09:10–10:10 <b>Dance &amp; Style</b> mit Anja V.		09:00–10:00 <b>Rehasport m.V.</b>		09:10–10:00 <b>Zumba</b> mit Nadine		09:10–09:40 <b>Funktions-training m.V.</b>			
10:05–11:00 <b>Yoga</b> mit Kerstin (ab Herbst 2021)				10:05–11:05 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Anja V.		10:10–11:10 <b>Body-Work</b> mit Nadine					
11:00–11:30 <b>Funktions-training m.V.</b>						11:20–12:05 <b>Fit und Vital 60+</b> mit Nadine				11:00–12:00 <b>Saturday Special</b> Cyberfitness	11:00–12:00 <b>BodyPump</b> mit Christian
					15:00–16:30 <b>Nordic Walking</b> mit Heidrun						
		16:55–17:25 <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>			
		17:30–18:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>				17:30–18:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Anja V.					
18:00–19:00 <b>Indoor-Cycling</b> mit Kai	18:00–19:00 <b>Dance</b> Cyberfitness	18:30–19:30 <b>Pilates</b> mit Kerstin		18:00–19:00 <b>Langhantel</b> mit Anja M.	18:30–19:30 <b>Indoor-Cycling</b> mit Kai	18:15–19:15 <b>Step</b> mit Anja		18:00–19:00 <b>Sling-Core</b> mit Anja M.			
	19:05–20:00 <b>TBW</b> Cyberfitness	19:30–20:30 <b>Yoga</b> mit Kerstin		19:00–20:00 <b>Athletic Challenge</b> mit Anja M.							
19:00–20:00 <b>Athletic Challenge</b> mit Anja M.											
				Kinderbetreuung 17:00–19:30				Kinderbetreuung 17:00–19:30			

**baz**  
bewegt euch

**Teilnehmerzahl:  
Mindestens 5 Personen.**

Barsinghäuser Aktiv Zentrum  
Bunsenstr. 10  
30890 Barsinghausen

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

v.01

**Kursplan ab dem  
19.07.2021**