

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 Rücken und Körper mobil mit Kerstin		09:10–10:10 Dance & Style mit Anja V.		09:00–10:00 Rehasport m.V.		09:10–10:00 Zumba mit Nadine		09:10–09:40 Funktions-training m.V.				
10:05–11:00 Yoga mit Kerstin (ab Herbst 2021)				10:05–11:05 Wirbelsäulengymnastik mit Anja V.		10:10–11:10 Body-Work mit Nadine						
11:00–11:30 Funktions-training m.V.						11:20–12:05 Fit und Vital 60+ mit Nadine				11:00–12:00 Saturday Special Cyberfitness	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.				
						17:30–18:15 Wirbelsäulengymnastik mit Anja V.						
18:00–19:00 Indoor-Cycling mit Kai	18:00–19:00 Dance Cyberfitness	18:30–19:30 Pilates mit Kerstin	18:00–19:00 Wirbelsäulengymnastik mit Wilfried	18:00–19:00 Langhantel mit Anja M.	18:30–19:30 Indoor-Cycling mit Kai	18:15–19:15 Step mit Anja		18:00–19:00 Sling-Core mit Anja M.				
19:00–20:00 Athletic Challenge mit Anja M.	19:05–20:00 Bodyshape mit Anja B.	19:30–20:30 Yoga mit Kerstin		19:00–20:00 Athletic Challenge 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
06.09.2021**