

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 Kerstin		09:15–10:15 <b>Dance &amp; Style</b> mit Anja V.		09:00–10:00 <b>Rehasport m.V.</b>		09:15–10:15 <b>Body-Work</b> mit Kerstin		09:00–09:30 <b>Funktions-training m.V.</b>				
	10:15–11:15 <b>Yoga</b> mit Kerstin			10:05–11:05 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Anja V.		10:15–11:00 <b>Fit und Vital 60+</b> mit Kerstin						
11:00–11:30 <b>Funktions-training m.V.</b>										11:00–12:00 <b>Cyberfitness</b>	11:00–12:00 <b>BodyPump</b> mit Christian	
					15:00–16:30 <b>Nordic Walking</b> mit Heidrun							
		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>				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>Cyberfitness</b>	18:30–19:30 <b>Pilates</b> mit Kerstin	18:00–19:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Wilfried	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.				
19:00–20:00 <b>Athletic Challenge</b> mit Anja M.	19:05–20:00 <b>Cyberfitness</b>	19:30–20:30 <b>Yoga</b> mit Kerstin		19:00–20:00 <b>Athletic Challenge</b> mit Anja M.								
				Kinderbetreuung 17.00-19.30 Uhr						Kinderbetreuung 17.00-19.30 Uhr		

**baz**  
bewegt euch

Teilnehmerzahl:  
Mindestens 5 Personen.

Barsinghäuser Aktiv Zentrum  
Bunsenstraße 10  
30890 Barsinghausen

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

Kursplan ab dem  
**04.04.2022**

v.01