

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 Rücken und Körper mobil mit Kerstin		09:15–10:15 Dance & Style mit Rosanna		09:00–10:00 Rehasport m.V.		09:15–10:15 Body-Work mit Kerstin / Anja		09:00–09:30 Funktions-training m.V.			
	10:15–11:15 Yoga mit Kerstin			10:05–11:05 Wirbelsäulengymnastik mit Anja		10:15–11:00 Fit und Vital 60+ mit Kerstin / Anja					
11:00–11:30 Funktions-training m.V.										11:00–12:00 Cyberfitness	11:00–12:00 Pump next Level mit Christian
					15:00–16:30 Nordic Walking mit Heidrun						
		17:00–17:30 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.			
		17:45–18:15 Funktions-training m.V.				17:30–18:15 Wirbelsäulengymnastik mit Christina					
18:00–19:00 Indoor-Cycling mit Kai	18:00–19:00 Cyberfitness	18:30–19:30 Pilates mit Kerstin	18:00–19:00 Wirbelsäulengymnastik mit Willi	18:00–19:00 Langhantel mit Anja M.	18:30–19:30 Indoor-Cycling mit Kai			18:00–19:00 TRX Sling-Fit mit Anja M.			
19:00–20:00 Athletic Challenge mit Anja M.		19:30–20:30 Yoga mit Kerstin		19:00–20:00 Athletic Challenge mit Anja M.		19:00–20:00 Faszienyoga mit Willi					
				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
02.01.2023**

v.01