

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 Betty		09:15–10:15 Dance & Style mit Rosanna		09:00–10:00 Rehasport m.V.		09:15–10:15 Body-Work Anja M. / Rosanna		09:00–09:30 Funktions- training m.V.				
	10:15–11:15 Pilates mit Betty			10:05–11:05 Wirbelsäulen- gymnastik mit Anja		10:15–11:00 Fit und Vital 60+ Anja M. / Rosanna						
11:00–11:30 Funktions- training m.V.											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.	18:00–19:00 Wirbelsäulen- gymnastik mit Willi	17:15–17:45 Funktions- training m.V.		17:30–18:15 Wirbelsäulen- gymnastik mit Christina						
18:00–19:00 Indoor- Cycling mit Kai	18:00–19:00 Cyberdance	18:30–19:30 Pilates mit Kathrin		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 Willi		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
15.06.2023

v.01