

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 12.00 Kursteilnehmer - Orthopädie		9.00 - 9.45 OSTEOPOROSE	09:00 - 10:00 Wirbelsäulensport			10.00 - 14.00 Uhr Jazz Dance (Alina und Michelle)
		10.00 - 10.45 ORTHOPÄDIE	10:00 - 11:00 Pilates	10.30 - 11.15 ORTHOPÄDIE		
	11.45 - 12.30 ORTHOPÄDIE	11.00 - 11.45 SPORT BEI KREBS	11.00 - 11.45 ORTHOPÄDIE	11.30 - 12.15 ORTHOPÄDIE	10:00 - 13:00 Kickboxen	
12.00 - 13.00 ANTI-STRESS-FITNESS		12.00 - 12.45 ORTHOPÄDIE	12.00 - 12.45 Lungensport	12.30 - 13.15 LUNGENSport		
	13.00 - 13.45 LUNGENSport		13.00 - 14.00 Golf-Fitness ab Jan. 2022		13.00 - 14.45 BRAZILIAN JIU- JITSU	
	14.00 - 14.45 Lungensport		14.00 - 14.45 LUNGENSport		15.00 - 15.45 BRAZILIAN JIU- JITSU (Kinder)	15.00 - 16.45 JU- JITSU
	15.00 - 18.00 Kursteilnehmer - Orthopädie	15.00 - 16.00 Tanzminis	15.00 - 16.15 SENIOREN BLEIBEN IN SCHWUNG	16.30 - 17.30 Kooperationsangebot Yoga-Zentrum	16.00 - 17.15 LINE DANCE	
16.00 - 16.45 LUNGENSport		16.00 - 16.45 ORTHOPÄDIE	16.30 - 17.45 Uhr Drums Alive ab Jan. 2022	17.30 - 18.45 JAZZ DANCE FÜR JUGENDLICHE AB 15 JAHREN	17.30 - 18.45 Standard- und Latein	17.00 - 20.30 BRAZILIAN JIU- JITSU
17.00 - 17.45 ORTHOPÄDIE		17.00 - 17.45 ORTHOPÄDIE				
18.00 - 19.00 Starker Rücken	18.00 - 18.45 Orthopädie	18.00 - 19.00 Aroha	18.00 - 19:00 Pilates			
19.00 - 20.00 Strong mit Sanny	19.00 - 20.00 Kooperationsangebot Yoga-Zentrum	19.00 - 20.00 Functional Training	19:00 - 20:00 Pilates	19.00 - 20.00 CHOREO DANCE	19.00 - 21.00 ÜBUNGSZEIT JAZZ DANCE	
20.00 - 21.45 JAZZ DANCE	20.00 - 21.30 JAZZ DANCE	20.00 - 21.00 Radsport Winter-Athleik- Training	20.00 - 22.00 JU-JITSU	XXL-Fitness 20.00 / 21.30		

Extern/Kooperation
BSV Sportangebot
Rehasport-Angebot
Gesundheitskurs
Fitness-Kurs

alle Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt  
Änderungen vorbehalten

Stand: 27.12.2021

Weitere Informationen zu Kursbeginn, Kosten & Anmeldung in der  
Geschäftsstelle, Lange Str. 16, 21614 Buxtehude  
Telefon: 04161 - 3482 Email: info@bsv-buxtehude.de