


Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kursraum I	Kursraum II und Sporthalle			
09:00 - 09:45 <b>GOOD-MORNING-WORKOUT</b> Kursraum I mit Jette	09:00 - 09:45 <b>PHYSIO-FIT</b> Kursraum I mit Henrike	08:45 - 10:00 <b>BABYS IN BEWEGUNG</b> Kursraum II mit Andrea (ab Februar 2025)	08:30 - 09:15 <b>RÜCKEN FIT mit PILATES</b> Kursraum I mit Johanna	09:00 - 09:45 <b>FIT IN DEN TAG</b> Kursraum I mit Anja	08:45 - 10:00 <b>BABYS IN BEWEGUNG</b> Kursraum II mit Sara
10:00 - 10:45 <b>FIT AB 60</b> Kursraum I mit Jette	10:00 - 10:45 <b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum I mit Henrike	09:00 - 09:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Sporthalle mit Anja	09:15 - 10:00 <b>REHA NEUROLOGIE</b> Sporthalle mit Johanna	10:00 - 10:45 <b>BALLANCE</b> Kursraum I mit Anja	
		10:00 - 10:45 <b>YONGA</b> Sporthalle mit Anja	10:00 - 10:45 <b>PILATES</b> Kursraum I mit Johanna	11:00 - 11:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Anja	
		10:00 - 11:15 <b>BABYS IN BEWEGUNG</b> Kursraum II mit Andrea	11:00 - 11:45 <b>NEUROKINETIK</b> Sporthalle mit Johanna	12:00 - 12:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Anja	
		11:00 - 11:45 <b>AROHA</b> Sporthalle mit Anja			

## Kurse am Nachmittag und Abend

17:00 - 17:45 <b>RÜCKEN FIT mit BALLANCE</b> Kursraum I mit Johanna	16:00 - 16:45 <b>REHA NEUROLOGIE</b> Kursraum I mit Johanna	<b>UNSER KRAFTWERK IM ÜBERBLICK:</b> <a href="http://www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk">www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk</a> 	17:00 - 17:45 <b>PILATES</b> Kursraum I mit Nicola (bis März 2025)	16:00 - 17:00 <b>JAZZ DANCE ab 13 J.</b> Kursraum I mit Claudia	15:00 - 16:00 <b>JAZZ DANCE ab 7 J.</b> Kursraum I mit Sara
18:00 - 18:45 <b>BODYWORKOUT</b> Kursraum I mit Nina	17:00 - 17:45 <b>BALLANCE</b> Kursraum I mit Johanna		17:45 - 18:30 <b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum I mit Nicola	17:00 - 18:30 <b>JAZZ DANCE ab 16 J.</b> Kursraum I mit Claudia	16:00 - 17:00 <b>JAZZ DANCE ab 10 J.</b> Kursraum I mit Sara
	17:45 - 18:30 <b>FASZIENPILATES</b> Kursraum I mit Johanna		18:00 - 19:00 <b>FUNCTIONAL FITNESS</b> Outdoorsportanlage mit Silke	18:30 - 19:15 <b>BODYWORKOUT</b> Kursraum I mit Nina	18:30 - 20:00 <b>BEWEGUNG &amp; FITNESS FÜR MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT</b> Kursraum I mit Sven
	18:30 - 19:15 <b>HOT IRON</b> (LanghantelWorkout) Kursraum I mit Leonie		18:00 - 19:00 <b>ATHLETIKTRAINING RADSPORT</b> Kursraum II	19:30 - 20:00 Uhr <b>STRETCH &amp; RELAX</b> Kursraum I mit Nina	
	19:30 - 20:15 Uhr <b>TABATA</b> Kursraum I mit Leonie		18:30 - 19:15 <b>MOBILITY</b> Kursraum I mit Nicola		
			19:15 - 20:15 <b>MILITARY FITNESS</b> Kursraum I mit Kai		

Legende:

Rehasport mit Verordnung

Fitness

Jazz Dance

Gesundheitssport