

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Kursraum I	Kursraum II und Sporthalle				
09:00 - 09:45 GOOD-MORNING-WORKOUT Kursraum I mit Henrike	09:00 - 09:45 PHYSIO-FIT Kursraum I mit Henrike	08:45 - 10:00 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea (ab Februar 2025)	08:30 - 09:15 RÜCKEN FIT mit PILATES Kursraum I mit Johanna	09:00 - 09:45 FIT IN DEN TAG Kursraum I mit Anja	08:45 - 10:00 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Sara	10:30 - 11:15 und 11:15 - 12:00 wöchentlich wechselnde FITNESSANGEBOTE Kursraum I mit wechselnden TrainerInnen <small>(alle Infos unter https://bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk/)</small>
10:00 - 10:45 FIT AB 60 Kursraum I mit Henrike	10:00 - 10:45 RÜCKEN FIT Kursraum I mit Henrike	09:00 - 09:45 REHA ORTHOPÄDIE Sporthalle mit Anja	09:15 - 10:00 REHA NEUROLOGIE Sporthalle mit Johanna	10:00 - 10:45 BALLANCE Kursraum I mit Anja		
		10:00 - 10:45 YONGA Sporthalle mit Anja	10:00 - 10:45 PILATES Kursraum I mit Johanna	11:00 - 11:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Anja		
		10:00 - 11:15 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea	11:00 - 11:45 NEUROKINETIK Sporthalle mit Johanna	12:00 - 12:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Anja		
		11:00 - 11:45 AROHA Sporthalle mit Anja				

Kurse am Nachmittag und Abend

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

Legende:

Rehasport mit Verordnung

Fitness

Jazz Dance

Gesundheitssport