

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kursraum I	Kursraum II und Sporthalle			
09:00 - 09:45 <b>MIND &amp; MOTION</b> Kursraum I mit Christine	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	08:30- 09:15 <b>RÜCKEN FIT mit PILATES</b> Kursraum I mit Johanna	09:00 - 09:45 <b>FIT AB 60</b> Kursraum I mit Alena	08:45 - 10:00 <b>BABYS IN BEWEGUNG</b> Kursraum II mit Andrea
10:00 - 10:45 <b>FIT AB 60</b> Kursraum I mit Christine	10:00 - 10:45 <b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum I mit Henrike	09:00 - 09:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Sporthalle mit Birgit	09:15- 10:00 <b>REHA NEUROLOGIE</b> Sporthalle mit Johanna	10:00 - 10:45 <b>BAUCH, BEINE, PO</b> Kursraum I mit Alena	09:00 - 09:45 <b>FIT IN DEN TAG</b> Kursraum I mit Jule
		10:00 - 11:15 <b>BABYS IN BEWEGUNG</b> Kursraum II mit Andrea	10:00 - 10:45 <b>PILATES</b> Kursraum I mit Johanna	11:00 - 11:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Samira	10:00 - 10:45 <b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum I mit Jule
			11:00 - 11:45 <b>NEUROKINETIK</b> Sporthalle mit Johanna	12:00 - 12:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Samira	

## Kurse am Nachmittag und Abend

16:00 - 17:00 <b>AKROBATIK</b> ab 8 J. Sporthalle 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> 	17:45 - 18:30 <b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum I mit Nicola	16:00 - 17:00 <b>JAZZ DANCE</b> ab 13 J. Kursraum I mit Claudia	15:00 - 16:00 <b>JAZZ DANCE</b> ab 7 J. Kursraum I mit Sara
17:00 - 18:00 <b>AKROBATIK</b> ab 8 J. Sporthalle mit Johanna	17:00 - 17:45 <b>BALLANCE</b> Kursraum I/II mit Johanna		18:00 - 19:00 <b>FUNCTIONAL FITNESS</b> Outdoorsportanlage mit Silke	17:00 - 18:30 <b>JAZZ DANCE</b> ab 16 J. Kursraum I mit Claudia	16:00 - 17:00 <b>JAZZ DANCE</b> ab 10 J. Kursraum I mit Sara
18:00 - 18:45 <b>BODYWORKOUT</b> Kursraum I mit Nina	17:45 - 18:30 <b>FASZIENPILATES</b> Kursraum I mit Johanna		18:00 - 19:00 <b>ATHLETIKTRAINING</b> <b>RADSPORT</b> Kursraum II	18:30 - 19:15 <b>BODYWORKOUT</b> Kursraum I mit Nina	17:00 - 17:45 <b>ZUMBA</b> Kursraum I mit Sara
	18:30 - 19:15 <b>HOT IRON</b> (LanghantelWorkout) Kursraum I mit Leonie		19:15 - 20:00 <b>BALLance</b> Kursraum II mit Anja	19:30 - 20:00 Uhr <b>STRETCH &amp; RELAX</b> Kursraum I mit Nina	17:45 - 18:30 <b>STEP FITNESS</b> Kursraum I mit Sara
	19:30 - 20:15 Uhr <b>TABATA</b> Kursraum I mit Leonie		18:30 - 19:15 <b>MOBILITY</b> Kursraum I mit Nicola		18:30 - 20:00 <b>BEWEGUNG &amp; FITNESS FÜR MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT</b> Kursraum I mit Sven
	19:15 - 20:15 <b>ATHLETIC WORKOUT</b> Kursraum I mit Kai				

Legende:

Gesundheitssport

Rehasport mit Verordnung

Fitness

Jazz Dance

Sonstiges