

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

## Kurse am Nachmittag

|                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                                                           |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16:00 - 17:00<br><b>AKROBATIK</b> ab 8 J.<br>Sporthalle<br>mit Johanna | 16:00 - 16:45<br><b>REHA NEUROLOGIE</b><br>Kursraum I<br>mit Johanna             | <b>UNSER KRAFTWERKIM<br/>ÜBERBLICK:</b><br><a href="http://www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk">www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk</a><br> | 17:45 - 18:30<br><b>RÜCKEN FIT</b><br>Kursraum I<br>mit Nicola                | 16:00 - 17:00<br><b>JAZZ DANCE</b> ab 13 J.<br>Kursraum I<br>mit Claudia  | 15:00 - 16:00<br><b>JAZZ DANCE</b> ab 7 J.<br>Kursraum I<br>mit Sara                                              |
| 17:00 - 18:00<br><b>AKROBATIK</b> ab 8 J.<br>Sporthalle<br>mit Johanna | 17:00 - 17:45<br><b>BALLANCE</b><br>Kursraum I/II<br>mit Johanna                 |                                                                                                                                                                                                                                | 18:00 - 19:00<br><b>FUNCTIONAL FITNESS</b><br>Outdoorsportanlage<br>mit Silke | 17:00 - 18:30<br><b>JAZZ DANCE</b> ab 16 J.<br>Kursraum I<br>mit Claudia  | 16:00 - 17:00<br><b>JAZZ DANCE</b> ab 10 J.<br>Kursraum I<br>mit Sara                                             |
| 17:45 - 18:30<br><b>BODYWORKOUT</b><br>Kursraum I<br>mit Nina          | 17:45 - 18:30<br><b>FASZIENPILATES</b><br>Kursraum I<br>mit Johanna              |                                                                                                                                                                                                                                | 19:15 - 20:00<br><b>BALLANCE</b><br>Kursraum II<br>mit Anja                   | 18:30 - 19:15<br><b>BODYWORKOUT</b><br>Kursraum I<br>mit Nina             | 18:30 - 20:00<br><b>BEWEGUNG &amp;<br/>FITNESS FÜR<br/>MENSCHEN MIT<br/>ÜBERGEWICHT</b><br>Kursraum I<br>mit Sven |
|                                                                        | 18:30 - 19:15<br><b>HOT IRON</b> (LanghantelWorkout)<br>Kursraum I<br>mit Leonie |                                                                                                                                                                                                                                | 18:30 - 19:15<br><b>MOBILITY</b><br>Kursraum I<br>mit Nicola                  | 19:30 - 20:00 Uhr<br><b>STRETCH &amp; RELAX</b><br>Kursraum I<br>mit Nina |                                                                                                                   |
|                                                                        | 19:30 - 20:15 Uhr<br><b>TABATA</b><br>Kursraum I<br>mit Leonie                   |                                                                                                                                                                                                                                | 19:15 - 20:15<br><b>ATHLETIC WORKOUT</b><br>Kursraum I<br>mit Kai             |                                                                           |                                                                                                                   |

Legende:

Gesundheitssport

Rehasport mit Verordnung

Fitness

Jazz Dance

Sonstiges