

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	09:15 - 10:00 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum II mit Alex	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	10:15 - 11:00 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum II mit Alex	10:00 - 10:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum II mit Samira	10:00 - 10:45 <b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum I mit Jule
			11:00 - 11:45 <b>NEUROKINETIK</b> Sporthalle mit Johanna		11:00 - 11:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Samira	
					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	<p><b>UNSER KRAFTWERK IM ÜBERBLICK:</b>  <a href="http://www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk">www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk</a></p> 	17:45 - 18:30 <b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum I mit Nicola	18:00 - 19:00 <b>FUNCTIONAL FITNESS</b> Outdoorsportanlage mit Silke	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 und Adelisa
17:00 - 18:00 <b>AKROBATIK</b> ab 8 J. Sporthalle mit Johanna	17:00 - 17:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Johanna		18:30 - 19:15 <b>MOBILITY</b> Kursraum I mit Nicola	19:15 - 20:00 <b>BALLANCE</b> Kursraum II mit Anja	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 und Adelisa
18:00 - 18:45 <b>BODYWORKOUT</b> Kursraum I mit Nina	17:45 - 18:30 <b>FASZIENPILATES</b> Kursraum I mit Johanna		19:15 - 20:15 <b>ATHLETIC WORKOUT</b> Kursraum I mit Eva		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				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					

Legende:

Rehasport mit Verordnung

Fitness

Jazz Dance

Sonstiges