

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kursraum I und Sporthalle	Kursraum II			
9:00 - 9:45 FIT AB 60 Sporthalle mit Christine	09:00 - 09:45 PHYSIO-FIT Sporthalle mit Henrike	08:45 - 10:00 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea	08:30 - 09:15 RÜCKEN FIT mit PILATES Kursraum I mit Johanna	08:30 - 09:30 MAMA FIT - BABY MIT Kursraum II mit Clara (ab Oktober 2026)	08:45 - 10:00 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea
10:00 - 10:45 MIND & MOTION Kursraum I mit Christine	10:00 - 10:45 RÜCKEN FIT Sporthalle mit Henrike	10:00 - 11:15 BABYS IN BEWEGUNG Kursraum II mit Andrea	09:15 - 10:00 REHA NEUROLOGIE Sporthalle mit Johanna	09:00 - 09:45 FIT AB 60 Kursraum I mit Alena	09:00 - 09:45 FIT IN DEN TAG Kursraum I mit Jule
11:00 - 11:45 REHA LUNGE Kursraum II mit Christine	11:00 - 11:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Henrike		10:00 - 10:45 PILATES Kursraum I mit Johanna	10:00 - 10:45 BAUCH, BEINE, PO Kursraum I mit Alena	10:00 - 10:45 RÜCKEN FIT Kursraum I mit Jule
			11:00 - 11:45 NEUROKINETIK Sporthalle mit Johanna	10:00 - 10:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum II mit Samira	
				11:00 - 11:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Samira	
				12:00 - 12:45 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Samira	

Kurse am Nachmittag und Abend

16:00 - 17:00 AKROBATIK ab 8 J. Sporthalle mit Johanna	16:00 - 16:45 REHA NEUROLOGIE Kursraum I mit Johanna	UNSER KRAFTWERK IM ÜBERBLICK: www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk 	17:45 - 18:30 RÜCKEN FIT Kursraum I mit Nicola	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 und Adelisa
17:00 - 18:00 AKROBATIK ab 8 J. Sporthalle mit Johanna	16:55 - 17:40 REHA ORTHOPÄDIE Kursraum I mit Johanna		18:00 - 19:00 CALISTHENICS Outdoorsportanlage mit Silke	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 und Adelisa
18:00 - 18:45 BODYWORKOUT Kursraum I mit Nina	17:45 - 18:30 FASZIENPILATES Kursraum I mit Johanna		18:30 - 19:15 MOBILITY Kursraum I mit Nicola	18:30 - 19:15 BODYWORKOUT Kursraum I mit Nina	18:30 - 20:00 BEWEGUNG & FITNESS FÜR MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT Kursraum I mit Sven
19:15 - 20:45 ASHTANGA YOGA Kursraum II mit Alex (ab 07.09.2026)	18:30 - 19:15 HOT IRON (LanghantelWorkout) Kursraum I mit Leonie		19:15 - 20:00 BALLANCE Kursraum II mit Anja	18:45 - 19:45 VINYASA YOGA Kursraum II mit Celina	
	19:30 - 20:15 Uhr TABATA Kursraum I mit Leonie		19:15 - 20:15 ATHLETIC WORKOUT Kursraum I mit Eva	19:30 - 20:00 Uhr STRETCH & RELAX Kursraum I mit Nina	
Legende:		Fitness	Rehasport mit Verordnung	Jazz Dance	Sonstiges