Kursplan Kraftwerk | Brillenburgsweg 27 e, 21614 Buxtehude | 16.10.2026

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kursraum I und Sporthalle	Kursraum II			
9:00 - 9:45 **FIT AB 60** Sporthalle mit Christine	08:00 - 08:45 **FIT IN DEN TAG** Kursraum I mit Jule	10:00 - 11:15 **BABYS IN BEWEGUNG** Kursraum II mit Andrea	08:30- 09:15 **RÜCKEN FIT mit PILATES** Kursraum I mit Johanna	08:45 - 09:45 **MAMA FIT - BABY MIT!** Kursraum II mit Clara	08:45 - 10:00 **BABYS IN BEWEGUNG** Kursraumm II mit Andrea
10:00 - 10:45 **MIND & MOTION** Kursraum I mit Christine	09:00 - 09:45 **PHYSIO-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	
11:00 - 11:45 **REHA LUNGE** Kursraum II mit Christine	10:00 - 10:45 **RÜCKEN FIT** Sporthalle mit Henrike		10:00 - 10:45 **PILATES** Kursraum I mit Johanna	10:00 - 10:45 **BAUCH, BEINE, PO** Kursraum I mit Alena	
	11:00 - 11:45 **REHA ORTHOPÄDIE** Kursraum I mit Henrike		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		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	**UNSER KRAFTWERK IM ÜBERBLICK:** www.bsv-buxtehude.de/dein-kraftwerk	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
18:30 - 19:30 **CALISTHENICS ADVANCED** Outdoorsportanlage mit Jule	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