

19.10. - 19.12.2020

BITTE überall Abstand von 2,5 m einhalten und maximal 2 Gruppen pro Woche besuchen

Tag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort	Inhalt	Start ab	max. TN-Zahl	Info / Stunden
Montag	09:00	09:45	Sportraum 1	BBRP	fortlaufend	18	ausgebucht / keine neuen Teilnehmer
Montag	10:00	10:45	Sportraum 1	WSG	fortlaufend	18	ausgebucht / keine neuen Teilnehmer
Montag	10:15	11:00	GESundFIT	Qigong	fortlaufend	9	ausgebucht / Warteliste
Montag	10:15	11:15	BSV-Zentrum	Walking Fortgeschrittene	fortlaufend	15	ohne Trainer mit Abstand
Montag	11:00	11:45	Sportraum 1	WSG	fortlaufend	18	ausgebucht / keine neuen Teilnehmer
Montag	11:30	12:30	BSV-Zentrum	Nordic Walking Einsteiger	fortlaufend	15	ohne Trainer mit Abstand
Montag	15:00	15:45	GESundFIT	Vitalfuß (Zusatzbeitrag)	19.10.2020	9	14-tägig (ungerade Wochen ab 19.10.2020)
Montag	15:00	15:30	Sportraum 1	Line Dance Fortgeschrittene	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Montag	15:30	16:15	Sportraum 1	Line Dance Einsteiger	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Montag	16:30	17:45	Sportraum 1	Kundalini Yoga	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Montag	18:00	18:45	Sportraum 1	ZUMBA	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Montag	18:30	20:00	Hegholt, kl. Halle	Kundalini Yoga	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Montag	19:00	19:45	Sportraum 1	Herren 55 plus	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Montag	20:00	21:30	GESundFIT	Bauchtanz	fortlaufend	9	14-tägig (gerade Wochen ab 12.10.2020)
Montag	20:00	21:00	Sportraum 1	Pilating	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden

Tag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort	Inhalt	Start ab	max. TN-Zahl	Info / Stunden
Dienstag	09:00	09:45	Sportraum 1	Body in Balance	fortlaufend	18	ausgebucht / Warteliste
Dienstag	10:00	10:45	Sportraum 1	Complete Body Workout	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Dienstag	11:00	12:00	Sportraum 1	Aerobic	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Dienstag	12:00	12:45	GESundFIT	Yoga (Zusatzbeitrag)	03.11.2020	9	ausgebucht / Warteliste
Dienstag	17:45	18:30	Sportraum 1	Qigong	fortlaufend	16	ausgebucht / Warteliste
Dienstag	18:00	18:45	Heidstücken 33	BBRP	fortlaufend	18	ausgebucht / Warteliste
Dienstag	18:45	19:45	Sportraum 1	Tanzkreis Standard/Latein	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Dienstag	19:00	19:45	Heidstücken 33	Functional Step	fortlaufend	12	noch Plätze frei / bitte anmelden
Dienstag	20:00	21:30	Sportraum 1	Krav Maga / Selbstverteidigung	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden

Tag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort	Inhalt	Start ab	max. TN-Zahl	Info / Stunden
Mittwoch	09:00	09:45	Sportraum 1	Pilates	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	10:00	10:45	Sportraum 1	WSG	fortlaufend	14	ausgebucht / Warteliste
Mittwoch	11:00	11:45	Sportraum 1	WSG	fortlaufend	14	ausgebucht / Warteliste
Mittwoch	12:00	12:45	GESundFIT	Fitness 1 (Zusatzbeitrag)	fortlaufend	6	ausgebucht / Warteliste
Mittwoch	13:00	13:45	GESundFIT	Fitness 2 (Zusatzbeitrag)	fortlaufend	4	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	14:00	14:30	GESundFIT	Cycling (Zusatzbeitrag)	fortlaufend	6	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	16:15	17:15	Hohnerkamp	Gymnastik 40 plus	Jan 21	16	in Planung ab Januar 2021
Mittwoch	18:00	18:45	Sportraum 1	Fit & Move	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	18:30	19:30	Hohnerkamp	Line Dance AWO	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	19:00	20:30	Hegholt, kl. Halle	Hatha Yoga	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	19:00	20:00	Hegholt 44	Sanft-Fit-Entspannt	fortlaufend	18	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	19:00	19:45	Sportraum 1	Choreo Dance	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	19:00	19:45	Gropiusring 43	Gym Frauen 40 plus	fortlaufend	18	noch Plätze frei / bitte anmelden
Mittwoch	20:00	20:45	Sportraum 1	Zumba	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden

Tag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort	Inhalt	Start ab	max. TN-Zahl	Info / Stunden
Donnerstag	09:00	09:45	Sportraum 1	Pilates	05.11.2020	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Donnerstag	10:00	10:45	Sportraum 1	Gymnastik für Senioren	fortlaufend	18	ausgebucht / keine neuen Teilnehmer
Donnerstag	11:00	11:45	Sportraum 1	Osteoporose-Sport	fortlaufend	18	ausgebucht / Warteliste
Donnerstag	11:00	11:45	GESundFIT	Qigong	fortlaufend	9	ausgebucht / Warteliste
Donnerstag	12:00	13:00	Sportraum 1	Gymnastik für Senioren	fortlaufend	18	ausgebucht / keine neuen Teilnehmer
Donnerstag	12:00	12:45	GESundFIT	Gerätezirkel (Zusatzbeitrag)	fortlaufend	6	ausgebucht / Warteliste
Donnerstag	17:30	18:30	Online	Online-Workout	22.10.2020	100	bitte über Instagram / BSV-Homepage anmelden
Donnerstag	17:30	18:15	Sportraum 1	Rücken-Yoga	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Donnerstag	19:00	20:00	Heidstücken 33	Rücken-Fit	fortlaufend	18	noch Plätze frei / bitte anmelden
Donnerstag	20:15	21:15	Sportraum 1	Tanzkurs Stand./Lat. Anfänger	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden

Tag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort	Inhalt	Start ab	max. TN-Zahl	Info / Stunden
Freitag	08:00	08:15	Sportraum 1	Freie Meditation	fortlaufend	18	noch Plätze frei / bitte anmelden
Freitag	08:30	09:30	Sportraum 1	Yoga am Morgen	fortlaufend	16	noch Plätze frei / bitte anmelden
Freitag	10:45	12:15	Sportraum 1	Orientalischer Tanz	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden
Freitag	19:00	20:15	AWO Bramfeld	Yoga & Meditation	fortlaufend	9	ausgebucht / Warteliste

Tag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Ort	Inhalt	Start ab	max. TN-Zahl	Info / Stunden
Samstag	10:00	10:45	GESundFIT	Complete BodyWorkout	24.10.2020	9	noch Plätze frei / bitte anmelden
Samstag	11:00	11:45	GESundFIT	Stretch & Relax	24.10.2020	9	noch Plätze frei / bitte anmelden
Samstag	11:00	12:15	Sportraum 1	Line Dance Fortgeschrittene	fortlaufend	14	ausgebucht / Warteliste
Samstag	12:30	13:45	Sportraum 1	Line Dance Einsteiger	fortlaufend	14	noch Plätze frei / bitte anmelden

Gültigkeit 19.10.-19.12.2020

Für ALLE Gruppen ist eine Anmeldung erforderlich, da die maximal zulässigen Teilnehmerzahlen streng eingehalten werden müssen