



# Kursprogramm August - Oktober 2010

Am Programm können auch Nichtmitglieder teilnehmen (Kursgebühr). Für Mitglieder sind die Kurse (außer die mit einem \* gekennzeichneten Gruppen) kostenlos.

<p style="text-align: center; color: red;"><b>ALLROUND-FITNESSGYMNASTIK</b></p> <p>Zeit: Di: 20:30-21:15 Uhr; Ort: BTW-Sporthalle <b>Beginn: 31. August</b></p> <p>Zeit: Mi: 18:30-19:15 Uhr; Ort: BTW-Gymnastikhalle <b>Beginn: 01. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>FITNESS-GYMNASTIK</b></p> <p>Zeit: Do: 18:45-19:30 Uhr, Ort: BTW-Gymnastikhalle <b>Beginn: 02. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>JAZZ-DANCE</b></p> <p>Zeit: Mi: 18:30-19:30 Uhr, Ort: BTW-Wellness-Center, <b>Beginn: 01. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>TRIVITAL</b></p> <p>Zeit: Di: 17:30-18:15 Uhr Ort.: BTW-Gymnastikhalle <b>Beginn: 31. August</b></p>
<p style="text-align: center; color: red;"><b>AUSGLEICHSGYMNASTIK</b></p> <p>Zeit: Di: 18:30-19:30 Uhr, Ort: BTW-Sporthalle <b>Beginn: 31. August</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>FITNESS-MIX</b></p> <p>Zeit: Di: 19:30-20:30 Uhr, Ort: BTW-Sporthalle <b>Beginn: 31. August</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>PILATES *</b></p> <p><b>Anfänger:</b> Mo: 18.35-19.35 Uhr</p> <p><b>Fortgeschrittene:</b> Mo: 19:40-20:40 Uhr Di: 19.30-20.30 Uhr Mi: 09:15-10:15 Uhr Mi: 10:30-11:30 Uhr <b>Beginn: ab dem 30. August</b> Ort: BTW-Wellness-Center <b>Anmeldung erforderlich</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>WALKING</b></p> <p>Zeit: Di: 19.30-20.30 Uhr, Ort: Randringhausen <b>Beginn: 31. August</b></p>
<p style="text-align: center; color: red;"><b>BAUCH-BEINE-PO</b></p> <p>Zeit: Mo: 19:30-20:15 Uhr, Ort: Sporthalle <b>Beginn: 30. August</b></p> <p>Zeit: Di: 17.45-18.30 Uhr, Ort: BTW-Sporthalle, <b>Beginn: 31. August</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>NORDIC FIT WALKING *</b></p> <p><b>Anfänger:</b> Zeit: Do: 19.45-21.00 Uhr, <b>Fortgeschrittene:</b> Zeit: Do: 19.45-21.00 Uhr, Ort: vor der Sporthalle <b>Beginn: 02. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>RÜCKENTRAINING INTENSIV * <i>geänderte Zeit</i></b></p> <p>Zeit: Di: 18.15-19.15 Uhr Do: 09.00-10.00 Uhr Do: 19.30-20.30 Uhr Ort: BTW-Gymnastikhalle + <b>BTW-Studio</b> <b>Beginn: ab dem 31. August</b> <b>Begrenzte Teilnehmerzahl</b> <b>Anmeldung erforderlich!</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>WIRBELSÄULENGYM.</b></p> <p>Zeit: Mo: 9:30-10:15 Uhr Di: 19:30-20:15 Uhr; Do. 18.00-18.45 Uhr Ort: BTW-Gymnastikhalle <b>Beginn: ab dem 30. August</b></p>
<p style="text-align: center; color: red;"><b>BODYFORMING SOFT</b></p> <p>Zeit: Fr: 17:45-18.30 Uhr, Ort: BTW-Gymnastikhalle, <b>Beginn: 03. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>HOT IRON *</b></p> <p>Zeit: Do: 17.30-18.30 Uhr Ort: BTW-Sporthalle <b>Beginn: 02. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>PROBLEMZONEN - GYMNASTIK</b></p> <p>Zeit: Mi: 10:45-11:30 Uhr Ort: BTW-Gymnastikhalle <b>Beginn: 01. September</b></p>	<p>Zeit: Fr: 9:00-9:45 Uhr, Ort: BTW-Wellness-Center <b>Beginn: 03. September</b></p>
<p style="text-align: center; color: red;"><b>FIT IN DEN MORGEN</b></p> <p>Zeit: Fr: 9:45-10:45 Uhr, Ort: BTW-Gymnastikhalle <b>Beginn: 03. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>HÜFT-U. KNIESCHULE *</b></p> <p>Zeit: Fr: 10.50-11.50 Uhr Ort: BTW-Wellness-Center <b>Beginn: 03. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>STRETCHING</b></p> <p>Zeit: Mi: 8:00-9:00 Uhr, Ort: BTW-Wellness-Center <b>Beginn: 01. September</b></p>	<p style="text-align: center; color: red;"><b>YOGA *</b></p> <p>Zeit: Di: 8:30-10:00 Uhr.; <b>Beginn: 31. August</b> Zeit: Do: 18:30-20:00 Uhr, <b>Beginn: 02. September</b> Ort: BTW-Wellness-Center <b>Fortgeschrittenenkurs</b> <b>Anmeldung erforderlich!</b></p>
<p style="text-align: center; color: red;"><b>FIT'N BALANCE</b></p> <p>Zeit: Do. 18:45-19:30 Uhr, Ort: BTW-Sporthalle, <b>Beginn: 02. September</b></p>			<p style="text-align: center; color: red;"><b>ZUMBA * <i>Neu!!!</i></b></p> <p>Das Workout aus Florida</p> <p>Zeit: Mi: 19.15-20.15 Uhr Ort: BTW-Gymnastikhalle <b>Beginn: 08. September</b></p>