

KURSPROGRAMM GESUNDHEITSSPORT

(Stand: 01.04.2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00 <i>unbetreut</i>	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00	<i>Fitnessstudio</i> geschlossen
MFR 8.30h Rückenfitness	B 8.15h Taijiquan	MFR 9.00h Rückenfitness	MFR 8.30h Rücken-/ Beckenboden- Training	G 8.00h Ganzkörper- Training	
MFR 9.30h Faszienfitness		B 09.30h Yoga am Morgen	B 8.30h Body Balance	B 8.30h/9.30h und 10.30h Pilates	
MFR 10.30h Fit ab 50/60		MFR 10.30h Tanzen ohne Partner*in		MFR 8.30h und 9.30h Fit ab 50/60	G 11.00h Yoga inklusiv
					Sonntag (Feiertage)
<i>Fitnessstudio</i> 15.00 – 18.00 <i>unbetreut</i>	<i>Fitnessstudio</i> 17.00 – 20.00	<i>Fitnessstudio</i> 15.00 – 20.00	<i>Fitnessstudio</i> 17.00 – 20.00	<i>Fitnessstudio</i> 15.00 – 19.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 13.00
G 17.00h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.30h Yoga Flow für Fortgeschrittene		MFR 16.00h Pilates	
MFR 17.00h Rückenfitness	B 17.00h Ballett für Einsteiger*innen	B 17.00h Taijiquan	MFR 16.45h Fit ab 50/60	MFR 17.00h Body Workout	
G 18.00h Vinyasa Yoga Basics	B 18.30h Dynamic Yoga	B 18.00h Vinyasa Yoga	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch		
B 18.00h Pilates	MFR 19.00h HIIT-Tabata- Workout		MFR 17.45h Rückenfitness		
18.15h 💡 Walking		MFR 18.30h Pilates			
MFR 18.00h Rückenfitness		B 19.00h Vinyasa Yoga Flow			
MFR 19.00h Funktionelles Training		MFR 19.30h Latin Dance			

Ab 13.4. geht's
wieder los!

INFOBOX:

Mitgliedschaft G:

Nutzung der
Gesundheitssportkurse

Mitgliedschaft S:

Nutzung Studio und
Gesundheitssportkurse

Onlinekursbuchungen:

blau-weiss-aasee.de/booking

(Sollte ein Kurs nicht stattfinden, wird
er dir dort nicht angezeigt)

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum 💡 – **Outdoor** (Treffpunkt vor dem Haus)

Kontakt: ☎ MS 53 08 99 66 (Büro Gesundheitssport) 97 20 07 69 (Studio)

✉ gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de

SV Blau-Weiß Aasee e.V. – Bonhoefferstraße 54 – 48151 Münster