



KURSPLAN - NOVEMBER 2025

Hinweis: das Schwimmbad „Am Fuchsbau“ ist vom 17.11. - 03.12.2025 aufgrund von Wartungsarbeiten geschlossen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:30 - 10:30 Yoga mit Gretl Kautzsch 12,50 € 18.11. 25.11.			11:30 - 12:15 Aqua-Fitness 8,50 € 07.11. 14.11.	
17:00 - 18:30 Tai Chi & Qi Gong mit Andreas Lahn 10,- € wöchentlich		17:00 - 18:30 Erlebnistanz Tanz Dich Fit mit Carola Lange 8,- € wöchentlich		17:00 - 18:00 Fitness- Kickboxen mit Sancho Müller 10,- € 14.11. 21.11. 28.11.	
		18:00 - 18:45 Aqua-Fitness 8,50 € 05.11. 12.11.	18:00 - 19:00 BauchBeinePo mit Tina Ohnesorge 10,- € wöchentlich	17:45 - 18:45 Aqua-Zumba mit Ellen Bösel 9,- € 07.11.	
	18:30 - 19:30 Aqua-Zumba mit Ellen Bösel 9,- € 04.11. 11.11.	18:30 - 19:30 Zirkeltraining mit Dominik Greue 5,- € 05.11.	19:00 - 20:00 Pilates mit Tina Ohnesorge 10,- € wöchentlich		