



KURSPLAN - OKTOBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:30 - 10:30 Yoga mit Gretl Kautzsch 12,50 € 07.10. 21.10. 28.10.		12:30 - 13:30 Aqua-Training mit Tina Ohnesorge 100,- € 02.10. 09.10.	11:30 - 12:15 Aqua-Fitness 8,50 € 10.10. 17.10. 24.10.	10:00 - 11:00 Zirkeltraining mit Dominik Greue 5,- € 04.10.
17:00 - 18:30 Tai Chi & Qi Gong mit Andreas Lahn 10,- € wöchentlich	17:30 - 18:30 BALLance mit Anika Rothenbeck 120,- € 21.10. 28.10. ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION 10,- €	17:00 - 18:30 ErlebnisTanz Tanz Dich Fit mit Carola Lange 8,- € 01.10. 08.10. 15.10. 22.10.	18:00 - 19:00 BauchBeinePo mit Tina Ohnesorge 10,- € 02.10. 09.10. 30.10.	17:00 - 18:00 Fitness- Kickboxen mit Sancho Müller 10,- € 03.10. 17.10. 24.10. 31.10.	
	18:30 - 19:30 Aqua-Zumba mit Ellen Bösel 9,- € 07.10. 28.10.	18:00 - 18:45 Aqua-Fitness 8,50 € 01.10. 08.10. 15.10.	19:00 - 20:00 Pilates mit Tina Ohnesorge 10,- € 02.10. 09.10. 30.10.		