



# KURSPLAN - SEPTEMBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>17:00 - 18:30  <b>Tai Chi &amp; Qi Gong</b>            mit Andreas Lahn</p> <p>10,- €</p> <p>08.09. 15.09. 22.09. 29.09.</p>	<p>17:30 - 18:30  <b>BAllance</b>            mit Anika Rothenbeck</p> <p>120,- €</p> <p>ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION</p> <p>*04.09. (Do.) 18:00 Uhr</p> <p>09.09. 16.09. 23.09. 30.09.</p> <p>18:30 - 19:30  <b>Aqua-Zumba</b>            mit Ellen Bösel</p> <p>9,- €</p> <p>02.09. 09.09. 16.09. 23.09. 30.09.</p>	<p>17:00 - 18:30  <b>ErlebniTanz            Tanz Dich Fit</b>            mit Carola Lange</p> <p>8,- €</p> <p>10.09. 17.09. 24.09.</p> <p>18:00 - 18:45  <b>Aqua-Fitness</b></p> <p>8,50 €</p> <p>10.09. 17.09. 24.09.</p>	<p>12:30 - 13:30  <b>Aqua-Training</b>            mit Tina Ohnesorge</p> <p>100,- €</p> <p>ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION</p> <p>04.09. 11.09. 18.09. 25.09.</p> <p>18:00 - 19:00  <b>BauchBeinePo</b>            mit Tina Ohnesorge</p> <p>10,- €</p> <p>04.09. 11.09. 18.09.</p> <p>19:00 - 20:00  <b>Pilates</b>            mit Tina Ohnesorge</p> <p>10,- €</p> <p>04.09. 11.09. 18.09.</p>	<p>11:30 - 12:15  <b>Aqua-Fitness</b></p> <p>8,50 €</p> <p>05.09. 12.09. 19.09. 26.09.</p> <p>17:00 - 18:00  <b>Fitness-Kickboxen</b>            mit Sancho Müller</p> <p>10,- €</p> <p>wöchentlich</p> <p>17:30 - 18:30  <b>Aqua-Zumba</b>            mit Ellen Bösel</p> <p>9,- €</p> <p>05.09. 12.09. 19.09.</p>	<p>10:00 - 11:00  <b>Zirkeltraining</b>            mit Dominik Greue</p> <p>5,- €</p> <p>06.09.</p>