



KURSPLAN - APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:30 - 10:30 Yoga mit Cornelia Schweneke wöchentlich		10:00 - 11:00 Flexibel & Fit mit Tina Ohnesorge wöchentlich	11:30 - 12:15 Aqua-Fitness 04.04. 11.04. 25.04.	11:00 - 12:00 Zirkeltraining mit Dominik Greue 26.04.
17:00 - 18:30 Tai Chi & Qi Gong mit Andreas Lahn 07.04. 14.04. 28.04.	17:30 - 18:30 BAllance mit Anika Rothenbeck 01.04. 08.04. 15.04. 22.04.	17:00 - 18:30 ErlebniTanz Tanz Dich Fit mit Carola Beer 02.04. 09.04. 23.04. 30.04.	18:00 - 19:00 Hula-Hoop mit Tina Ohnesorge 17.04.		
	18:30 - 19:30 Aqua-Zumba mit Ellen Bösel wöchentlich	18:00 - 18:45 Aqua-Fitness 09.04. 16.04. 23.04.	18:30 - 19:30 BauchBeinePo mit Tina Ohnesorge 03.04. 10.04. 24.04.		