



KURSPLAN - MÄRZ 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 20.03. | 11:30 - 12:15 Aqua-Fitness wöchentlich 28.03. Start 12:00 Uhr | 11:00 - 12:00 Zirkeltraining mit Dominik Greue 08.03. |
| 17:00 - 18:30 Tai Chi & Qi Gong mit Andreas Lahn wöchentlich | 17:30 - 18:30 BALLance mit Anika Rothenbeck wöchentlich | 17:00 - 18:30 Erlebnistanz Tanz Dich Fit mit Carola Beer wöchentlich | | 17:30 - 18:30 Aqua-Zumba mit Ellen Bösel 07.03. 28.03. Start 18:45 Uhr | 12:30 - 13:30 Aqua-Zumba mit Ellen Bösel 15.03. |
| | 18:30 - 19:30 Aqua-Zumba mit Ellen Bösel wöchentlich | 18:00 - 18:45 Aqua-Fitness wöchentlich | 18:30 - 19:30 BauchBeinePo mit Tina Ohnesorge 06.03. 13.03. 20.03. | | |