



KURSPLAN - NOVEMBER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:30 - 10:45 Vinyasa Flow-Yoga mit Kristin Schmitz <i>wöchentlich</i>			11:30 - 12:15 AquaFitness <i>wöchentlich</i> 24.11.2023 Start 12.00 Uhr	
		17:00 - 18:30 Erlebnistanz Tanz Dich Fit mit Carola Beer <i>wöchentlich</i>	13:30 - 14:30 Rückenfit mit Faszientraining mit Tina Ohnesorge <i>wöchentlich</i>		
18:00 - 19:30 Selbstverteidigung & Kickboxen mit Sancho Müller <i>wöchentlich</i>		18:00 - 18:45 AquaFitness 01.11.2023 08.11.2023 15.11.2023 22.11.2023	18:30 - 19:30 BauchBeinePo mit Tina Ohnesorge <i>wöchentlich</i>		