

	was	wann	wie lange ab wann	wo	€ Mitgl./Gast Kurs-Nr.	wer	
Montag	Beckenboden- Gesundheitstraining	14:15-15:15 15:30-16:30	12 x 60 Min. 21.09.2026	KneippTreff	44,40/56,40 (BE 01.3/BE 02.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	Montag
	Bodystyling – Wand-workout	16:45-17:45	12 x 60 Min. 21.09.2026	KneippTreff	44,40/56,40 (BB 01.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	
	Pilates	18:00-19:00	12 x 60 Min. 21.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (PI 01.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	
	Faszien-Yoga	19:15-20:30	12 x 75 Min. 21.09.2026	KneippTreff	68,40/90,00 (FA 01.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Aquafitness - Power & Fun	20:00-20:45	12 x 45 Min. 21.09.2026	Realschulbad	44,40/56,40 (AQ 01.3)	Claudia Schmid 01590 5359840	
Dienstag	Wirbelsäulen- Gymnastik	11:00-12:00	12 x 60 Min. 15.09.2026	Gymnastik Halle (GH)	44,40/56,40 (WI 01.3)	Anni Seiler 0821 605679	Dienstag
	Wirbelsäulen- Gymnastik	17:15-18:15	13 x 60 Min. 15.09.2026	über Stadtbad	48,10/61,10 (WI 03.3)	Frank Schneider 0821 50897623	
	Osteoporose- Gymnastik	17:00-18:00	10 x 60 Min. 22.09.2026	KneippTreff	37,00/47,00 (OS 01.3)	Susanne Thieme 0821 2195356	
	Yoga - Ganz entspannt	18:15-19:30	10 x 75 Min. 22.09.2026	KneippTreff	57,00/75,00 (YO 01.3)	Susanne Thieme 0821 2195356	
	Männer – Fit von Kopf bis Fuß	18:30-19:30	12 x 60 Min. 15.09.2026	GH über Stadtbad	44,40/56,40 (MF 01.3)	Frank Schneider 0821 50897623	
	Aquafitness - Power & Fun	20:00-20:45	12 x 45 Min. 22.09.2026	Realschulbad	44,40/56,40 (AQ 02.3)	Claudia Schmid 01590 5359840	
Mittwoch	Fit auf dem Stuhl	09:00-09:45	12 x 45 Min. 23.09.2026	KneippTreff	33,60/43,20 (GS 01.3)	Christa Kiss 0821 707078	Mittwoch
	Qigong	09:50-10:50 11:00-12:00	12 x 60 Min. 23.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (QI 02.3/QI 03.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Aquafitness Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h	10:30-11:15 11:30-12:15	12 x 45 Min. 16.09.2026	Stadtbad	85,20/97,20 (AQ 05.3/AQ 06.3)	Uschi Seyler 0821 6080177	
	Hatha-Yoga	17:30-18:45	12 x 75 Min. 16.09.2026	KneippTreff	68,40/90,00 (HY 01.3)	Doris Seidl 0821 602337	
	Pilates für Einsteiger	19:00-20:00	12 x 60 Min. 16.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (PI 03.3)	Alexandra von Bartschikowski 0176 96446744	
Donnerstag	Hatha-Yoga	09:00-10:15 10:30-11:45	11 x 75 Min. 24.09.2026	KneippTreff	62,70/82,50 (HY 03.3/HY 04.3)	Susanne Thieme 0821 2195356	Donnerstag
	Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik	09:15-10:15	12 x 60 Min. 17.09.2026	GH über Stadtbad	44,40/56,40 (WI 04.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	
	Aquafitness Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h Tiefwasser	09:30-10:15 10:30-11:15 11:30-12:15	12 x 45 Min. 17.09.2026	Stadtbad	85,20/97,20 (AQ 09.3/ AQ 07.3/AQ 08.3)	Uschi Seyler 0821 6080177	
	Aquafitness	20:00-20:45	12 x 45 Min. 17.09.2026	Realschulbad	44,40/56,40 (AQ 03.3)	Angelika Woller 0177 3429683	
	Qigong	17:00-18:00	11 x 60 Min. 24.09.2026	KneippTreff	49,50/66,00 (QI 01.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Faszien-Yoga	18:15-19:30	11 x 75 Min. 24.09.2026	KneippTreff	62,70/82,50 (FA 02.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Pilates	19:45-20:45	12 x 60 Min. 17.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (PI 02.3)	Alexandra von Bartschikowski 0176 96446744	
Freitag	Hals-Nacken-Schulter	18:00-19:30	3 x 90 Min. 02./ 09./16.10.26	KneippTreff	27,00/36,00 (KK 01.3)	Uschi Seyler 0821 6080177	Freitag
	Bunte Gute-Laune-Stunde	17:15-18:15	3 x 60 Min. 27.11./ 04./11.12.26	KneippTreff	18,00/24,00 (KK 02.3)	Claudia Schmid 0821 6070789	
	Vortrag: Kleine Wehwehchen selbst behandeln	18:00-19:30	90 Min. 23.10.2026	KneippTreff	5,00/7,00	Karin Scherer 0821 7290077	