

# Kursübersicht



schwimmhalle  
himmelsthür

... immer eine gute Idee!

## Mo für Männer und Frauen

Angebot	Zeit	Ort	Leiter	Hinweis
Tauchen (Jugendliche und Erwachsene)	19.00–22.00 Uhr	SB	wechselnde ÜL	nur Mitglieder, Jahreskarte 36,- €

## Di für Männer und Frauen

Angebot	Zeit	Ort	Leiter	Hinweis
Aqua 50 plus	09.45–10.30 Uhr	NSB	Sabine Bensing	27,-/43,- €
Aqua 50 plus	10.30–11.15 Uhr	NSB	Sabine Bensing	27,-/43,- €
Aqua Fitness	09.45–10.30 Uhr	SB	Natasza Tomczak	27,-/43,- €
Aqua Fitness	10.30–11.15 Uhr	SB	Natasza Tomczak	27,-/43,- €
Aqua Fitness	18.00–18.45 Uhr	NSB	Uta Behrens	27,-/43,- €
Aqua Fitness	18.45–19.30 Uhr	NSB	Uta Behrens	27,-/43,- €
Aqua Jogging (Fortgeschrittene)	18.45–19.30 Uhr	SB	Silvana Terán-Bellak	27,-/43,- €
Aqua Step Kick	19.30–20.15 Uhr	NSB	Silvana Terán-Bellak	27,-/43,- €
Triathlon (Erwachsene)	20.00–21.00 Uhr	SB	Sven Köhler	nur Mitglieder, Jahreskarte 36,- €
Schwimmen f. ehem. Wettkämpfer	21.00–22.00 Uhr	SB	Joachim Reichwehr	nur Mitglieder, Jahreskarte 36,- €

## Mi für Männer und Frauen

Angebot	Zeit	Ort	Leiter	Hinweis
Aqua Vital	10.00–10.45 Uhr	SB	Sabine Bensing	27,-/43,- €
Aqua Jogging	18.00–18.45 Uhr	SB	Tanja Bruderer	27,-/43,- €
Aqua Fitness (Einsteiger)	18.45–19.30 Uhr	SB	Tanja Bruderer	27,-/43,- €
Wassergymnastik	19.00–19.45 Uhr	NSB	Antje Gouby	27,-/43,- €
Wassergymnastik	19.45–20.30 Uhr	NSB	Antje Gouby	27,-/43,- €

## Do für Männer und Frauen

Angebot	Zeit	Ort	Leiter	Hinweis
Triathlon (Erwachsene)	21.00–22.00 Uhr	SB	Björn Eike Zenke	nur Mitglieder, Jahreskarte 36,- €

## Fr für Männer und Frauen

Angebot	Zeit	Ort	Leiter	Hinweis
Aqua 50 plus	08.00–08.45 Uhr	NSB	Jens Pfeifer	27,-/43,- €
Aqua 50 plus	08.45–09.30 Uhr	NSB	Jens Pfeifer	27,-/43,- €
Babyschwimmen	09.30–10.15 Uhr	NSB	Ute Götsche	Anm. ü. d. Geschäftsst. Tel. 4 44 33
Babyschwimmen	10.15–11.00 Uhr	NSB	Ute Götsche	Anm. ü. d. Geschäftsst. Tel. 4 44 33
Aqua Fitness	09.30–10.15 Uhr	SB	Silvana Terán-Bellak	27,-/43,- €
Aqua Fitness	10.15–11.00 Uhr	SB	Silvana Terán-Bellak	27,-/43,- €
Aqua 50 plus	18.00–18.45 Uhr	NSB	Sigute Brönnecke	27,-/43,- €
Aqua Fitness	18.00–18.45 Uhr	SB	Sabine Gensrich	27,-/43,- €
Aqua Fitness	18.45–19.30 Uhr	SB	Sabine Gensrich	27,-/43,- €
Schwimmen lernen für Erwachsene	19.40–20.20 Uhr	NSB	Sigute Brönnecke	42,-/62,- €
Masters Wettkampfttraining (Erwachsene)	20.00–22.00 Uhr	SB	eigen	nur Mitglieder, Jahreskarte 36,- €