

## Breitensport für Erwachsene

Tag	Zeit	Aquafitness	Ort	Anmeldung
Montag	19.15 – 20.00 20.00 – 20.45	Flachwasser Tiefwasser	Stadtbad	online
Dienstag	19.00 – 19.45	Flachwasser	Konradbad	online
Mittwoch	16.45 – 17.30 17.30 – 18.15 18.15 – 19.00 19.00 – 19.45 19.45 – 10.30	Tiefwasser Tiefwasser Flachwasser Flachwasser Flachwasser	Nordbad	online
Donnerstag	14.00 – 15.00	Tiefwasser	Südbad	online
Freitag	18.00 – 18.55	Tiefwasser	Südbad	online

Tag	Zeit	Angebote	Ort	Anmeldung
Montag	17.00 – 18.00 17.50 – 19.30	Rückenfit Freies Schwimmen	TH KiGa Tausendfüssler Stadtbad	Anmeldung bei
Dienstag	17.00 – 18.30	Training für das Deutsche Sportabzeichen Achtung! Nur im Sommer!	Jahnstadion	Anmeldung bei
Mittwoch	18.00 – 19.00 19.00 – 19.45 19.00 – 20.00	Freies Schwimmen Nichtwimmerkurs für Erwachsene Fitness	Nordbad Nordbad TH Annostr.	Anmeldung: <a href="mailto:van_lessen@gmx.de">van_lessen@gmx.de</a> Anmeldung bei
Donnerstag	09.30 – 11.00 11.00 – 12.30 19.00 – 20.30	Qi Gong Tai Chi Rückenfit	Treffpunkt vor Nordbad Treffpunkt vor Nordbad TH Karrenbergschule	Anmeldung bei 02131 7423303 Anmeldung bei 02131 7423303 Anmeldung bei