

Sommerferienprogramm vom 20.07.-16.08.2020

!!! Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL !!!

Und, unbegingt wieder ausbuchen, wenn ihr nicht kommt !

Montag	20.Jul	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:00-11:00	Fitness-Mix	Silke
		17:00-18:00	Bodyforming	Anique
		18:00-19:00	PowerYoga	Anique
		19:00-20:00	Zumba	Luka
		18:30-19:30	Indoorcycling	Tanja

Montag	03.Aug	09:00-10:00	Rückenfit	Gabriele
		10:00-11:00	Fitness-Mix	Gabriele
		18:00-19:00	Kick-Box-Aerobic	Yasmin
		19:00-20:00	Pilates	Anique
		18:30-19:30	Indoorcycling	Marina

Dienstag	21.Jul	09:00-10:00	Fit für 60plus	Kathi
		10:00-11:00	BBP	Kathi
		18:00-19:00	Pilates	Anique
		19:00-20:00	Hot Iron I	Anique
		18:00-19:00	Outdoor	Silke

Dienstag	04.Aug	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	BBP	Gabriele
		18:00-19:00	Faszien-Fitness	Kathi
		19:00-20:00	Bodyforming	Kathi
		18:00-19:00	Outdoor	Gabriele

Mittwoch	22.Jul	09:30-10:30	Indoorcycling	Silke
		09:30-10:30	Power Intervall	Jennifer
		10:30-11:30	Pilates	Jennifer
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke
		19:00-20:00	Fitness-Mix	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Friederike

Mittwoch	05.Aug	09:30-10:30	Pilates	Jennifer
		10:30-11:30	Hot Iron I	Jennifer
		18:00-19:00	Rückenfit	Yasmin
		19:00-20:00	Zumba	Luka
		20:15-21:45	Yoga	Nicole

Donnerstag	23.Jul	09:30-10:30	Fitness-Mix	Julia
		10:30-11:30	Fit für 60plus	Julia
		17:00-18:00	Bodyforming	Julia
		18:00-19:00	Step-Aerobic	Kathi
		19:00-20:00	Pilates	Kathi
		18:15-19:15	Indoorcycling	Tanja

Donnerstag	06.Aug	10:00-11:00	Fit für 60plus	Gabriele
		18:00-19:00	Step-Aerobic	Kathi
		19:00-20:00	Pilates	Kathi
		18:15-19:15	Indoorcycling	Tanja
		18:00-19:00	Outdoor	Anique

Freitag	24.Jul	09:00-10:00	Fitness-Mix	Silke
		10:00-11:00	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Tabata	Kati
		18:00-19:00	Rückenfit	Kati
		18:00-19:00	Outdoor	Anique

Freitag	07.Aug	09:00-10:00	Fitness-Mix	Gabriele
		10:00-11:00	Rückenfit	Gabriele
		17:00-18:00	Intervall-Training	Anique
		18:00-19:00	Hot Iron I	Anique

Samstag	25.Jul	09:30-11:00	Yoga	Nicole
		14:00-15:00	Step-Fatburner	Kati
		15:00-16:00	Bauch-u.Oberkörper-Training	Kati

Samstag	08.Aug	09:30-11:00	Yoga	Nicole
		14:00-15:00	Step-Fatburner	Helga
		15:10-16:00	Dynamik-Stretch	Helga

Sonntag	26.Jul	10:30-12:00	Fitness-Mix	Anke
---------	---------------	-------------	-------------	------

Sonntag	09.Aug	10:30-11:30	Bodyforming	Anique
---------	---------------	-------------	-------------	--------

Montag	27.Jul	09:00-10:00	Rückenfit	Johanna
		10:00-11:00	Faszien-Fitness	Johanna
		17:00-18:00	Bodyforming	Anique
		18:00-19:00	Pilates	Anique
		19:00-20:00	Fitness-Mix	Julia
		18:30-19:30	Indoorcycling	Silke

Montag	10.Aug	09:30-10:30	Rückenfit	Gabriele
		18:00-19:00	Hot Iron I	Anique
		19:15-20:15	Rückenfit	Anique
		18:30-19:30	Indoorcycling	Marina

Dienstag	28.Jul	09:00-10:00	Fit für 60plus	Kathi
		10:00-11:00	BBP	Kathi
		18:00-19:00	Hot Iron I	Anique
		19:15-20:15	Bodyforming	Anique

Dienstag	11.Aug	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	BBP	Gabriele
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Kathi
		19:00-20:00	Pilates	Kathi
		18:00-19:00	Outdoor	Anique

Mittwoch	29.Jul	09:30-10:30	Indoorcycling	Silke
		09:30-10:30	Bodyforming	Jennifer
		10:30-11:30	Tabata	Jennifer
		18:00-19:00	Zumba	Luka
		19:00-20:00	Rückenfit	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Friederike

Mittwoch	12.Aug	09:30-10:30	PowerYoga	Jennifer
		10:30-11:30	Bodyforming	Jennifer
		18:00-19:00	Rückenfit	Yasmin
		19:00-20:00	Zumba	Luka
		20:15-21:45	Yoga	Nicole

Donnerstag	30.Jul	09:30-10:30	Pilates	Julia
		10:30-11:30	Fit für 60plus	Julia
		17:00-18:00	Bodyforming	Julia
		18:00-19:00	Pilates	Kathi
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Kathi
		18:15-19:15	Indoorcycling	Tanja

Donnerstag	13.Aug	10:00-11:00	Fit für 60plus	Gabriele
		18:00-19:00	Faszien-Fitness	Kathi
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Kathi
		18:15-19:15	Indoorcycling	Tanja

Freitag	31.Jul	09:00-10:00	Fitness-Mix	Silke
		10:00-11:00	Rückenfit	Silke
		17:30-18:30	Fitness-Mix	Andrea
		18:30-19:00	Bauchexpress	Andrea
		18:00-19:00	Outdoor	Anique

Freitag	14.Aug	09:00-10:00	Fitness-Mix	Gabriele
		10:00-11:00	Rückenfit	Gabriele
		17:00-18:00	Intervall-Training	Anique
		18:00-19:00	Bodyforming	Anique
		18:00-19:00	Outdoor	Jennifer

Samstag	01.Aug	09:30-11:00	Yoga	Friederike
		14:00-15:00	Summer-Step	Anke
		15:00-16:00	Bodyfit	Anke

Samstag	15.Aug	09:30-11:00	Yoga	Friederike
		14:00-15:00	DeepWork	Jennifer
		15:00-16:00	Bauch-u.Oberkörper-Training	Jennifer

Sonntag	02.Aug	10:30-11:30	Dance-Workout	Luka
---------	---------------	-------------	---------------	------

Sonntag	16.Aug	10:30-12:00	Fitness-Mix	Kathi
---------	---------------	-------------	-------------	-------

23 TeilnehmerInnen pro Kurs im großen Kursraum

8 TeilnehmerInnen pro Kurs im kleinen Raum (Indoorcycling). **!!! Bitte seid 10 min. vor Kursbeginn da !!!**

Outdoor-Treffpunkt Grünfläche zwischen Weserstadion und Segelverein.

Bitte bringt zu jedem Outdoorkurs 2 gefüllte Wasserflaschen (½ Liter als Hantelersatz oder Hanteln) mit.

Änderungen vorbehalten