

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

**!!! Und unbedingt wieder ausbuchen, wenn ihr nicht kommt !!!**

**Erscheint pünktlich (5min vor Kursbeginn)!**

Max. 20 Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.

Max. 8 Teilnehmerinnen pro Kurs im kleinen Raum (Indoorcycling).

**Kursplan vom 03.01.-09.01.2022**

Montag	03.Jan	09:30-10:30 18:00-19:00 19:00-20:00 18:45-19:45	Rückenfit Bodyforming Rückenfit Indoorcycling	Silke Silke Silke Marina	10 min. vor Kursbeginn da sein!
Dienstag	04.Jan	09:00-10:00 10:15-11:15 18:00-19:00 19:00-20:00	Fit für 60plus BBP Fitness-Mix BBP	Gabriele Gabriele Gabriele Gabriele	
Mittwoch	05.Jan	09:30-10:30 09:30-10:30 10:30-11:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45	Indoorcycling Bodyforming Pilates Zumba Rückenfit Step-Aerobic Basic Yoga	Silke Jennifer Jennifer Luka Silke Silke Friederike	10 min. vor Kursbeginn da sein!
Donnerstag	06.Jan	10:45-11:45 18:00-19:00 19:00-20:00 17:30-18:00 18:00-19:00	Fit für 60plus Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron I) Indoorcycling Indoorcycling	Gabriele Gabriele Gabriele Tanja Tanja	10 min. vor Kursbeginn da sein!
Freitag	07.Jan	09:00-10:00 10:15-11:15	Fitness-Mix Rückenfit	Silke Silke	
Samstag	08.Jan	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15	Yoga Bodyforming Step-Fatburner	Nicole Kati Kati	
Sonntag	09.Jan	<b>Das Studio ist geschlossen!</b>			

**Änderungen vorbehalten**

