

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 10.01.-16.01.2022

Montag	10. Jan	09:00-10:00	Rückenfit	Silke	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke	
		16:45-17:30	Aerobic Fit für 60plus	Gabriele	
		18:00-19:00	Pilates	Anique	
		19:00-20:00	Rückenfit	Helga	
		NEU! 20:00-20:45	BBP	Helga	NEU im Programm!
		18:45-19:45	Indoorcycling	Marina	10 min. vor Kursbeginn da sein!
Dienstag	11. Jan	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	
		10:15-11:15	BBP	Gabriele	
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron I)	Gabriele	
Mittwoch	12. Jan	09:30-10:30	Indoorcycling	Silke	10 min. vor Kursbeginn da sein!
		09:30-10:30	Bodyforming	Jennifer	
		10:30-11:30	Pilates	Jennifer	
		17:00-18:00	Zumba	Luka	
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke	
		19:00-20:00	Step-Aerobic Basic	Silke	
		20:15-21:45	Yoga	Friederike	
Donnerstag	13. Jan	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:00-18:00	Bodyforming	Julia	
		18:00-19:00	Step-Aerobic	Julia	
		19:00-20:00	Pilates	Petra	
		18:00-19:00	Indoorcycling	Silke	
Freitag	14. Jan	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		NEU! 15:45-16:45	Fit für 60plus	Gabriele	NEU im Programm!
		17:00-18:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele	geänderte Zeit!
Samstag	15. Jan	09:30-11:00	Yoga	Friederike	
		11:15-12:15	Bodyforming	Anke	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Anke	
Sonntag	16. Jan	11:00-12:00	Bodyforming	Diane	geänderte Zeit u. Kurs!

Änderungen vorbehalten

