

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

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

**Erscheint pünktlich!**

**Max. 35 Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.**

**Max. 12 Teilnehmerinnen pro Kurs im kleinen Raum (Indoorcycling).**

**Kursplan vom 10.06.2024-16.06.2024**

Montag	10.Jun	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	Lucie
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie
		20:00-21:00	Bodyforming	Anique
		* 18:30-19:30	Indoorcycling	Gabriele
Dienstag	11.Jun	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Petra J.
		19:00-20:00	Langhanteltraining(Hot Iron)	Gabriele
Mittwoch	12.Jun	09:30-10:30	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates	Diane
		17:00-18:00	Zumba	Santwana
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Friederike
Donnerstag	13.Jun	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:00-18:00	Bodyforming	Anique
		18:00-19:00	Cardio-Move	Petra
		19:00-20:00	Pilates	Petra
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Freitag	14.Jun	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Anique
		18:00-19:00	Rückenfit	Anique
Samstag	15.Jun	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Anke
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Anke
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Silke
Sonntag	16.Jun	11:00-12:00	Bodyforming	Anique

Nichtmitglieder 8,00€

\* Seid 10 Min vor Kursbeginn da. **5 Min vor Kursbeginn werden die Räder vergeben!!!**

**Änderungen vorbehalten**

