

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

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

Max. **30** Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.

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

**Kursplan vom 12.02.2024-18.02.2024**

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

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

**Änderungen vorbehalten**

