

**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 13.09.-19.09.2021**

Montag	13.Sep	09:00-10:00	Rückenfit	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	Konditionstraining	Lucie	
		18:45-19:45	Indoorcycling	Marina	10 min. vor Kursbeginn da sein!
Dienstag	14.Sep	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)	Gabriele	
Mittwoch	15.Sep	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	Nicole	
Donnerstag	16.09	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	Julia	
		17:30-18:00	Indoorcycling	Tanja	10 min. vor Kursbeginn da sein!
		18:00-19:00	Indoorcycling	Tanja	
Freitag	17.Sep	09:00-10:00	Fitness-Mix	Diane	
		10:15-11:15	Rückenfit	Diane	
		17:00-18:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		18:15-19:15	Rückenfit	Gabriele	
Samstag	18.Sep	09:30-11:00	Yoga	Nicole	
		11:15-12:15	Bodyforming	Helga	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Helga	
Sonntag	19.Sep	10:30-12:00	Fitness-Mix	Helga	

**Änderungen vorbehalten**

