

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

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

Erscheint pünktlich

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

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

Kursplan vom 18.09.-24.09.2023

| | | | | |
|------------|--------|---------------|--------------------------------|------------|
| Montag | 18.Sep | 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 | Yasmin |
| | | 19:00-20:00 | Rückenfit | Gabriele |
| | | * 18:30-19:30 | Indoorcycling | Elisabeth |
| Dienstag | 19.Sep | 09:00-10:00 | Fit für 60plus | Gabriele |
| | | 10:15-11:15 | Bauch-Beine-Po | Gabriele |
| | | 18:00-19:00 | Fitness-Mix | Gabriele |
| | | 19:00-20:00 | Langhanteltraining (Hot Ironl) | Gabriele |
| Mittwoch | 20.Sep | 09:00-10:00 | Indoorcycling | Silke |
| | | 09:15-10:15 | Bodyforming | Jennifer |
| | | 10:15-11:15 | Pilates | Jennifer |
| | | 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 | 21.Sep | 09:30-10:30 | Bodyforming | Gabriele |
| | | 10:45-11:45 | Fit für 60plus | Gabriele |
| | | 17:00-18:00 | Bodyforming | Silke |
| | | 18:00-19:00 | Cardio-Move | Helga |
| | | 19:00-20:00 | Pilates/dynamik Stretch | Helga |
| | | * 18:15-19:15 | Indoorcycling | Silke |
| Freitag | 22.Sep | 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 | 23.Sep | 09:30-11:00 | Yoga | Nicole |
| | | 11:15-12:15 | Bodyforming | Bettina |
| | | 12:15-13:15 | Step-Aerobic Fatburner | Bettina |
| | | 11:00-12:00 | Indoorcycling | Gabriele |
| Sonntag | 24.Sep | 11:00-12:00 | Bodyforming | Anke |

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

Änderungen vorbehalten

