

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

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

Erscheint pünktlich (5min vor Kursbeginn)!

Ansonsten wird der Platz

Max. **23** Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.

Max. **10** Teilnehmerinnen pro Kurs im kleinen Raum (Indoorcycling).

Kursplan 20.06.-26.06.2022

Montag	20.Jun	09:00-10:00	Rückenfit	Silke	Wichtige Info sieh
		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	
		18:45-19:45	Indoorcycling	Marina	
Dienstag	21.Jun	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	22.Jun	09:00-10:00	Indoorcycling	Silke	Wichtige Info sieh
		09:15-10:15	Bodyforming	Jennifer	
		10:15-11:15	Pilates	Jennifer	
		17:00-18:00	Zumba	Alena	
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke	
		19:00-20:00	Step-Aerobic Basic	Silke	
		20:15-21:45	Yoga	Nicole	
Donnerstag	23.Jun	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	Wichtige Info sieh
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:00-18:00	Bodyforming	Julia	
		18:00-19:00	Step-Fatburner	Julia	
		19:00-20:00	Pilates	Petra	
		18:00-19:00	Indoorcycling	Silke	
Freitag	24.Jun	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		17:00-18:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		18:15-19:15	Rückenfit	Gabriele	
Samstag	25.Jun	09:30-11:00	Yoga	Friederike	
		11:15-12:15	Bodyforming	Anke	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Anke	
Sonntag	26.Jun	11:00-12:00	Bodyforming	Diane	

Änderungen vorbehalten

Wichtige Infos Indoorcycling:

Erscheint pünktlich, 10 min vor Kursbeginn.

Ansonsten werden die Räder 5 min vor Kursbeginn vergeben!!!

vergeben!!!

e unten!

e unten!

e unten!

