

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 20.09.-26.09.2021

Montag	20.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	Julia	
		19:00-20:00	Rückenfit	Helga	
		20:00-21:00	Konditionstraining	Helga	
		18:45-19:45	Indoorcycling	Marina	10 min. vor Kursbeginn da sein!
Dienstag	21.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	22.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	Friederike	
Donnerstag	23.Sep	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:00-18:00	Bodyforming	Julia oder Silke	
		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	24.Sep	09:00-10:00	Fitness-Mix	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		17:00-18:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		18:15-19:15	Rückenfit	Gabriele	
Samstag	25.Sep	09:30-11:00	Yoga	Nicole	
		11:15-12:15	Bodyforming	Sandra	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Sandra	
Sonntag	26.Sep	10:30-12:00	Dance-Fitness	Luka	

Änderungen vorbehalten

