

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 22.11.-28.11.2021

Montag	22.Nov	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	Anique	
		19:00-20:00	Rückenfit	Anique	
		20:00-20:45	Wichtige Info siehe unten!		
		18:45-19:45	Indoorcycling	Marina	10 min. vor Kurs!
Dienstag	23.Nov	09:00-10:00	Fit für 60plus	Diane	
		10:15-11:15	BBP	Diane	
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Anique	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron!)	Anique	
Mittwoch	24.Nov	09:30-10:30	Indoorcycling	Silke	10 min. vor Kurs!
		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 oder Nicole	
Donnerstag	25.Nov	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	Lucie	
		18:00-19:00	Indoorcycling	Silke	10 min. vor Kurs!
Freitag	26.Nov	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		17:00-18:00	Fitness-Mix	Anique	
		18:15-19:15	Rückenfit	Anique	
Samstag	27.Nov	09:30-11:00	Yoga	Nicole oder Friederike	
		11:15-12:15	Bodyforming	Anke	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Anke	
Sonntag	28.Nov	10:30-12:00	Fitness-Mix	Helga	

Änderungen vorbehalten

Leider wird der Kurs, Montag um 20:00, vorläufig eingestellt, da kaum Interesse besteht!

Es gab in den letzten Wochen immer nur 2-4 Buchungen.

Wir starten einen neuen Versuch nach den Weihnachtsferien!!!

