

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

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

Erscheint pünktlich

Max. **25** Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.

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

Kursplan vom 23.01.2023-29.01.2023

Montag	23.Jan	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke
		16:45-17:30	Aerobic Fit für 60+	Gabriele
		18:00-19:00	Pilates	Lucie
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie
		18:30-19:30	Indoorcycling	Silke
Dienstag	24.Jan	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 Ironl)	Gabriele
Mittwoch	25.Jan	09:00-10:00	Indoorcycling	Silke
		09:30-10:30	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates	Diane
		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	26.Jan	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:00-18:00	Bodyforming	Julia
		18:00-19:00	Cardio-Move	Petra
		19:00-20:00	Pilates	Petra
		18:15-19:15	Indoorcycling	Andrea
Freitag	27.Jan	09:00-10:00	Intervall-Fitmix	Anique
		10:15-11:15	Rückenfit	Anique
		17:00-18:00	BBP	Gabriele
		18:15-19:15	Rückenfit	Gabriele
Samstag	28.Jan	09:30-11:00	Yoga	Nicole
		11:15-12:15	Bodyforming	Lucie
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Lucie
Sonntag	29.Jan	11:00-12:00	Bodyforming	Gabriele

**geänderte Zeit!
geänderte Zeit!**

Änderungen vorbehalten

