

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

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

Erscheint pünktlich (5min vor Kursbeginn)!

Max. 17 Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.

Max. 8 Teilnehmerinnen pro Kurs im kleinen Raum (Indoorcycling).

Kursplan vom 24.01.-30.01.2022

Montag	24. Jan	09:00-10:00	Rückenfit	Gabriele	
		10:15-11:15	fällt leider aus!		
		16:45-17:30	Aerobic Fit für 60plus	Gabriele	
		18:00-19:00	Pilates	Anique	
		19:00-20:00	Rückenfit	Helga	
		NEU! 20:00-20:45	BBP	Helga	NEU im Programm!
		18:45-19:45	Indoorcycling	Marina	10 min. vor Kursbeginn da sein!
Dienstag	25. 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 Iron I)	Gabriele	
Mittwoch	26. Jan	09:30-10:30	fällt leider aus!		
		09:30-10:30	Bodyforming	Jennifer	
		10:30-11:30	Pilates	Jennifer	
		17:00-18:00	Zumba	Luka	
		18:00-19:00	Rückenfit	Kati	
		19:00-20:00	Step-Aerobic Basic	Kati	
		20:15-21:45	Yoga	Friederike	
Donnerstag	27. 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	Step-Aerobic	Julia	
		19:00-20:00	Pilates	Petra	
		17:30-18:00	Indoorcycling	Tanja	10 min. vor Kursbeginn da sein!
		18:00-19:00	Indoorcycling	Tanja	
Freitag	28. Jan	09:00-10:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		10:15-11:15	Rückenfit	Gabriele	
		NEU! 15:45-16:45	Fit für 60plus	Gabriele	NEU im Programm!
		17:00-18:00	Bodyforming	Anique	
		18:00-19:00	Rückenfit	Anique	geänderte Zeit!
Samstag	29. Jan	10:00-11:00	Yoga	Anique	geänderte Zeit!
		11:15-12:15	Bodyforming	Helga	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Helga	
Sonntag	30. Jan	11:00-12:00	Bodyforming	Helga	geänderte Zeit!

Änderungen vorbehalten

