

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 29.11.-05.12.2021

Montag	29.Nov	09:00-10:00	Rückenfit	Silke	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke	
		16:45-17:30	Aerobic Fit für 60+ fällt leider aus!		
		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	30.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	01.Dez	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	02.Dez	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 oder Julia	
		17:30-18:00	Indoorcycling	Tanja	10 min. vor Kurs!
		18:00-19:00	Indoorcycling	Tanja	
Freitag	03.Dez	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	04.Dez	09:30-11:00	Yoga	Nicole oder Friederike	
		11:15-12:15	Bodyforming	Kati	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Kati	
Sonntag	05.Dez	10:30-12:00	Fitness-Mix	Diane	

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!!!

