

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 31.01.-06.02.2022

Montag	31.Jan	09:00-10:00	Rückenfit	Gabriele	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Gabriele	
		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	Wichtige Info siehe unten!
Dienstag	01.Feb	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	02.Feb	09:30-10:30	fällt leider aus!		
		09:30-10:30	Bodyforming	Diane	
		10:30-11:30	Pilates	Diane	
		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	Nicole	
Donnerstag	03.Feb	09:30-10:30	fällt leider aus!		
		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	
		18:00-19:00	Indoorcycling	Silke oder Marie	Wichtige Info siehe unten!
Freitag	04.Feb	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		NEU! 15:45-16:45	Fit für 60plus	Gabriele	NEU im Programm!
		17:00-18:00	Bodyforming	Gabriele	
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele	neue Zeit
Samstag	05.Feb	09:30-11:00	Yoga	Nicole	
		11:15-12:15	Bodyforming	Petra	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Petra	
Sonntag	06.Feb	11:00-12:00	Bodyforming	Anke	geänderte Zeit

Änderungen vorbehalten

Wichtige Infos Indoorcycling:

Erscheint pünktlich, 10 min vor Kursbeginn.

Ansonsten werden die Räder 5 min vor Kursbeginn vergeben!!!

