

## Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

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

Alle Kurse finden ab **3 Teilnehmerinnen** statt! Nur Aerobic Fit für 60plus findet ab **5 Teilnehmerinnen** statt!

Max. **35** Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.

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

### Kursplan vom 04.11.2024-10.11.2024

Montag	04.Nov	09:00-10:00	Rückenfit	Silke	<b>Neue Zeit!</b>
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke	
		<b>17:00-18:00</b>	Aerobic Fit für 60plus	Gabriele	
		18:00-19:00	Pilates	Lucie	
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie	
		<b>* 18:30-19:30</b>	Indoorcycling	Gabriele	
Dienstag	05.Nov	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	<b>NEU im Programm!</b>
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		<b>17:00-18:00</b>	<b>Rückenflex</b>	<b>Joana</b>	
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele	
Mittwoch	06.Nov	09:15-10:15	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	07.Nov	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:00-18:00	Bodyforming	Petra W.	
		18:00-19:00	Cardio Move	Petra W.	
		19:00-20:00	Pilates	Anique	
		<b>* 18:15-19:15</b>	Indoorcycling	Silke	
Freitag	08.Nov	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele	
Samstag	09.Nov	09:30-11:00	Yoga	Jennifer	
		11:15-12:15	<b>Bodyforming meets Pilates</b>	Luka	
		12:15-13:15	<b>Dance-Fitnessmix</b>	Luka	
		<b>* 11:00-12:00</b>	Indoorcycling	Gabriele	<b>Nichtmitglieder 8€</b>
Sonntag	10.Nov	11:00-12:00	Bodyforming	Anique	

\* Seid 10 Min vor Kursbeginn da. **5 Min vor Kursbeginn werden die Räder vergeben!!!**

Änderungen vorbehalten

