

**Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!**

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

**Erscheint pünktlich!**

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

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

**Kursplan vom 05.08.2024-11.08.2024**

Montag	05.Aug	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke
		18:00-19:00	Pilates	Lucie
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie
		* 18:30-19:30	Indoorcycling	Jana
Dienstag	06.Aug	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		<b>16:00-17:00</b>	<b><i>nappy dancers</i></b>	<b>Joana</b>
		<small>Tanzen für Kinder von 20-40 Monaten, mit Mama, Papa oder vertrauter Person.</small>		
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele
19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele		
Mittwoch	07.Aug	09:15-10:15	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates	Diane
		17:00-18:00	Zumba	Santwana
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Friederike
Donnerstag	08.Aug	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:00-18:00	Bodyforming	Petra
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Petra
		19:00-20:00	Pilates	Anique
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Freitag	09.Aug	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Anique
		18:00-19:00	Rückenfit	Anique
Samstag	10.Aug	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Lucie
		12:15-13.15	Step-Fatburner	Lucie
Sonntag	11.Aug	11:00-12:00	Bodyforming	Anke

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

**Änderungen vorbehalten**

