

## 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 09.09.2024-15.09.2024

Montag	09.Sep	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke
		16:45-17:30	Aerobic Fit für 60plus	Gabriele
		18:00-19:00	Pilates	Yasmin
		19:00-20:00	Rückenfit	Yasmin
		* 18:30-19:30	Indoorcycling	Elisabeth
Dienstag	10.Sep	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele
Mittwoch	11.Sep	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	12.Sep	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:00-18:00	Bodyforming	Petra
		18:00-19:00	Cardio Move	Petra
		19:00-20:00	Pilates	Anique
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Freitag	13.Sep	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	14.Sep	09:30-11:00	Yoga	Laura
		11:15-12:15	Bodyforming	Lucie
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Lucie
Sonntag	15.Sep	11:00-12:00	Bodyforming	Anke

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

Änderungen vorbehalten

