

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 13.01.2025-19.01.2025

Montag	13. Jan	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke
		17:00-17:45	Aerobic Fit für 60plus	fällt leider aus!
		18:00-19:00	Pilates	Lucie
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Elisabeth oder Silke
Dienstag	14. Jan	09:00-10:00	Fit für 60plus	Silke
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Silke
		17:00-18:00	Rückenflex	Joana
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Helga
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Anique
Mittwoch	15. Jan	09:30-10:30	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	Josie
Donnerstag	16. Jan	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
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Freitag	17. Jan	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	18. Jan	09:30-11:00	Yoga	Laura
		11:15-12:15	Bodyforming	Petra J.
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Petra J.
		11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele
Sonntag	19. Jan	11:00-12:00	Bodyforming	Diane

Nichtmitglieder zahlen 8€

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

Änderungen vorbehalten

