

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 28.10.2024-03.11.2024

Montag	28.Okt	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	Lucie
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie
		* 18:30-19:30	Indoorcycling	Gabriele
Dienstag	29.Okt	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	30.Okt	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	31.Okt	Das Studio ist geschlossen !		
Freitag	01.Nov	09:00-10:00	Fitness-Mix	Gabriele
		10:15-11:15	Rückenfit	Gabriele
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Anique
		18:00-19:00	Faszientraining	Anique
Samstag	02.Nov	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Petra J.
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Petra J.
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele
Sonntag	03.Nov	11:00-12:00	Bodyforming	Diane

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

Änderungen vorbehalten

