

## 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 29.07.-04.08.2024

|             |                               |  |  |              |
|-------------|-------------------------------|--|--|--------------|
| Montag      | 29.Jul                        | 09:00-10:00  | Rückenfit                              | Silke        |
|             |                               | 10:15-11:15  | Fitness-Mix                            | Silke        |
|             |                               | 18:00-19:00  | Pilates                                | Anique       |
|             |                               | 19:00-20:00  | Rückenfit                              | Anique       |
|             |                               | * 18:30-19:30  | Indoorcycling                          | Jana         |
| Dienstag    | 30.Jul                        | 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                            | Helga        |
| 19:00-20:00 | Langhanteltraining (Hot Iron) | Gabriele   |  |              |
| Mittwoch    | 31.Jul                        | <b>09:00-10:00</b>   | Bodyforming                            | Silke        |
|             |                               | 10:30-11:30  | <b>Pilates fällt heute leider aus!</b> |              |
|             |                               | 17:00-18:00  | Zumba                                  | Luka         |
|             |                               | 18:00-19:00  | Rückenfit                              | Silke        |
|             |                               | 19:00-20:00  | Step-Aerobic                           | Silke        |
|             |                               | 20:15-21:45  | Yoga                                   | Friederike   |
| Donnerstag  | 01.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     | 02.Aug                        | 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     | 03.Aug                        | 09:30-11:00  | Yoga                                   | Jennifer     |
|             |                               | 11:15-12:15  | Bodyforming                            | Helga        |
|             |                               | 12:15-13.15  | Step-Fatburner                         | Helga        |
|             |                               | * 11:00-12:00  | Indoorcycling                          | Gabriele     |
| Sonntag     | 04.Aug                        | 11:00-12:00  | Bodyforming                            | Anique       |

Nichtmitglieder 8,00€

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

Änderungen vorbehalten

