

**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).**

**Sommerferienprogramm vom 08.07.-14.07.2024**

Montag	08.Jul	09:00-10:00	Rückenfit	Julia
		10:00-11:00	Fitness-Mix	Julia
		18:00-19:00	Pilates	Anique
		19:00-20:00	Rückenfit	Anique
Dienstag	09.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>		
	<b>18:00-19:00</b>	Langhanteltraining(Hot Iron)	Gabriele	
Mittwoch	10.Jul	09:30-10:30	Intervalltraining	Diane
		<b>10:40-11:40</b>	Pilates mit dem großen Fitball	Diane
		17:00-18:00	Zumba	Santwana
		18:00-19:00	Rückenfit	Helga
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Helga
		20:15-21:45	Yoga	Jennifer
	* 18:30-19:30	Indoorcycling	Jana	
Donnerstag	11.Jul	09:30-10:30	Rückenflex	Joana
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Petra
		19:00-20:00	Pilates	Petra
Freitag	12.Jul	17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele
Samstag	13.Jul	09:30-11:00	Yoga	Anique
		11:15-12:15	Bodyforming	Anke
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Anke
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele
			Nichtmitglieder 8,00€	
Sonntag	14.Jul	11:00-12:00	Bodyforming	Diane

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

**Änderungen vorbehalten**



