

**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 22.07.-28.07.2024**

Montag	22.Jul	09:00-10:00	Rückenfit	Gabriele	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Gabriele	
		18:00-19:00	Pilates	Julia	
		19:00-20:00	Langhantel-Training	Julia	
Dienstag	23.Jul	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Helga	
		<b>16:00-17:00 <i>nappy dancers</i></b>		<b>Joana</b>	
		<small>Tanzen für Kinder von 20-40 Monaten, mit Mama, Papa oder vertrauter Person.</small>			
		18:30-19:30	Oberkörper-Bauch	Gabriele	
Mittwoch	24.Jul	17:00-18:00	Zumba	Santwana	
		18:00-19:00	Rückenfit	Helga	
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Helga	
		20:15-21:45	Yoga	Friederike	
		* 19:15-20:15	Indoorcycling	Jennifer	<b>ohne duschen!!!</b>
Donnerstag	25.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	26.Jul	09:00-10:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		10:15-11:15	Rückenfit	Gabriele	
		18:00-19:00	PowerYoga	Friederike	
Samstag	27.Jul	11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele	<b>Nichtmitglieder 8,00€ ohne duschen!</b>
Sonntag	28.Jul	11:00-12:00	Bodyforming	Anique	

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

**Änderungen vorbehalten**



