

# Kursplan Nindorf ab dem 14.06.21



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 – 9:30 Uhr				<b>Indoorcycling</b> 8:30-9:30 Robert	<b>Rücken Fit</b> Annika	
9:30 – 10:00 Uhr	<b>Pilates</b> Andrea	<b>Rücken Fit</b> Annika	<b>Bodyshape</b>		<b>Rücken Fit</b> Annika	
10:00 – 10:30 Uhr	<b>Pilates</b> Andrea	<b>Rücken Fit</b> Annika	<b>Bodyshape</b>			
10:30 – 11:00 Uhr			<b>Stretch &amp; Mobility</b> 10:40-11:10			<b>Indoorcycling</b> 10:30-11:30 Div.Trainer
11:00 – 12:00 Uhr	<b>Nordic Walking</b> - draußen - Andrea		<b>Stretch &amp; Mobility</b> 11:10-11:40			
17:00 – 18:00 Uhr		<b>Faszien</b> 17:30-18:00 Nick		<b>Nordic Walking</b> - draußen - Thomas		
18:00 – 18:45 Uhr	<b>Rücken Fit</b> - draußen - Annika	<b>Pilates</b> Andrea	<b>Functional Training</b> - draußen - Annika	<b>Rücken Fit</b> Thomas	<b>Indoorcycling</b> 18:00-19:00 Div.Trainer	
18:45 – 19:45 Uhr	<b>Indoorcycling</b> Merle	<b>Zumba</b> Frauke	<b>Jumping</b> 19:00-19:45 Annika	<b>Faszien</b> 18:45-19:15 Thomas	<b>Bauchzirkel</b> 18:15-19:00 Gesche	
19:45 - 20:30 Uhr	<b>Jumping</b> Annika					

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag  
08:00 Uhr - 22:00 Uhr

Samstag  
09:30 Uhr - 16:30 Uhr

Sonntag  
09:30 Uhr - 15:00 Uhr

An Feiertagen  
11:00 Uhr - 15 Uhr

## Sauna

Montag, Dienstag  
und Donnerstag  
12:00 Uhr - 21:00 Uhr

Mittwoch  
und Freitag  
10:00 Uhr - 21:00 Uhr

Samstag  
12:00 Uhr - 16:30 Uhr  
Sonntag  
12:00 Uhr - 15:00 Uhr

## Damensauna

Mittwoch  
10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Für Onlinekurse, siehe Kursplan Wesselburen

Anmeldung unter: **04832 - 978 62 66**