



# NICOLE STEPPAN - Sport und Wellness // Belegungsplan Kursraum 1. OG

Stand: 1.8.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00								09:00
09:30	9:15-10:30 Fit dank Baby	9:00-10:15 FABEL Kurs 1	9:30-10:30 Babymassage	9:30-10:45 Fit dank Baby			9:00-10:30 Switch	09:30
10:00								10:00
10:30	10:45-11:45 Pilates	10:30-11:45 FABEL Kurs 2	10:30-11:30 Yoga Rückbildung					10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00		17:00-18:00 Firmenfitness Uniflex						17:00
17:30								17:30
18:00		18:00-19:00 Ernährung & Bewegung	18:00-19:00 Fitness-Boxen	18:00-19:00 Ernährung & Bewegung				18:00
18:30	18:30-19:30 Pilates		19:00-20:00 Pilates	19:00-20:15 Yoga in der Schwangerschaft	18:30-20:00 Hatha-Yoga			18:30
19:00								19:00
19:30	19:30-21:00 Hatha-Yoga							19:30
20:00								20:00
20:30								20:30

Outdoor	18:45-19:45 TRX Sportplatz Dortelweil			16:15-17:15 TRX Mamis mit Kind Sportplatz Dortelweil				Outdoor
---------	---	--	--	--	--	--	--	---------

>>> Für alle Kurse ist eine Voranmeldung bei den Trainern erforderlich! <<<

	Kursleiter	Telefon mobil	Telefon Festnetz	Email	Homepage
	Nicole Steppan	0178 / 1471324		celemi@live.de	<a href="http://www.nicolesteppan.de">www.nicolesteppan.de</a>
	Cornelia Slisch	0151 / 23519256	069 / 175 212 94	cornelia@yogasaram.de	<a href="http://www.yogasaram.de">www.yogasaram.de</a>
	Nicole van den Bruck	0176 / 7817 5536		liconi@fitdankbaby.de	<a href="http://www.fitdankbaby.de">www.fitdankbaby.de</a>
	Petra Durrer	0172 / 259 5723		petra@petradurreryoga.com	<a href="http://www.petradurreryoga.de">www.petradurreryoga.de</a>
	Silke Orth	0174 / 6769196	06023 / 929319	silke_orth@t-online.de	<a href="http://www.fabel-baby.de">www.fabel-baby.de</a>