



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

Stand: 29.7.2019

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

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