

Kursplan

Die etwas andere
Geschenkidee:
verschenken Sie doch
mal einen Gutschein für
einen Gymnastikkurs...

Montag

• 09:00 - 10:00 Uhr

Pilates

* 18:30 - 19:30 Uhr
Fit Mix

Dienstag

• 09:00 - 10:00 Uhr

Bauch Beine Po

Mittwoch

• 09:00 - 10:00 Uhr

Rückenschule *
(bei Fitness & More)

• 17:45 - 18:45 Uhr
Zumba®

• 19:00 - 20:00 Uhr
Powerworkout

• 20:00 - 21:00 Uhr
Power- Pilates

* Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kursgebühr.

Donnerstag

• 09:00 - 10:00 Uhr Yogilates

• 18:30 - 19:30 Uhr
Bodyfit

• 19:30 - 20:15 Uhr
Rückentraining Männer *

Freitag

• 09:00 : 10:00 Uhr

Seniorengymnastik

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Tun Sie Körper, Geist und Seele etwas Gutes und besuchen Sie in gemütlicher Atmosphäre einen Gymnastikkurs Ihrer Wahl!

Ob Zumba®, Rückenschule oder Fitnesskurse zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination bei „Nic macht fit“ ist für jeden etwas dabei!

Anmeldungen unter:
Nicole Nepomuck
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Am Kallweg 26
52385 Nideggen
Tel: 02427 / 9049480
Mobil: 0162 / 2448000
Email: info@nic-macht-fit.de
Web: www.nic-macht-fit.de