

# Kursplan

Die etwas andere  
Geschenkkategorie:  
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
- ° 19.00 - 20.00 Uhr  
Vinyasa Yoga
- ° 20:15 - 21:15 Uhr  
Long Slow Deep Yoga

## 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

- 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](mailto:info@nic-macht-fit.de)  
Web: [www.nic-macht-fit.de](http://www.nic-macht-fit.de)