

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

! Und unbedingt wieder ausbuchen, wenn ihr nicht kommt !

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmerinnen statt! Nur Aerobic Fit für 60plus findet ab 7 Teilnehmerinnen statt!

Max. **35** Teilnehmerinnen pro Kurs im großen Kursraum.

Max. **12** Teilnehmerinnen pro Kurs im kleinen Raum (Indoorcycling).

Kursplan vom 18.05.2026 –24.05.2026

Montag	18.Mai	09:00-10:00	Rückenfit	Silke	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke	
		17:00-17:45	Aerobic Fit für 60plus	Gabriele	
		18:00-19:00	Pilates	Lucie	
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie	
		18:15-19:15	Indoorcycling	Elisabeth	
Dienstag	19.Mai	07:15-08:15	Yoga Early-Bird (auch für Anfängerinnen)	Laura Z.	Neu-Neu-Neu!!
		09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		17:00-18:00	Pilates	Jessica	
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele	
Mittwoch	20.Mai	09:15-10:15	Bodyforming	Diane	
		10:30-11:30	Pilates	Diane	
		17:00-18:00	Zumba	Santwana	
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke	
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke	
		20:15-21:45	Yoga	Fiederike	
Donnerstag	21.Mai	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:30-18:30	Bodyfit	Anique	
		18:30-19:30	Pilates	Anique	
		18:15-19:15	Indoorcycling	Silke	
Freitag	22.Mai	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele	
Samstag	23.Mai	09:30-11:00	Yoga	Jennifer	
		11:15-12:15	Bodyforming	Luka	
		12:15-13:15	Dance Fitness-Mix	Luka	
Sonntag	24.Mai	11:00-12:00	Bodyforming	Natascha	

* Seid 10 Min vor Kursbeginn da. **5 Min vor Kursbeginn werden die Räder vergeben!!!**

**** Aerobic Fit für 60plus: Wenn sich montags bis 14:00 nicht mindestens 7 Teilnehmerinnen eingebucht haben, findet der Kurs NICHT statt !!!**

Änderungen vorbehalten!

