

## 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 25.05.2026 –31.05.2026

Montag	25.Mai	<b>Das Studio ist geschlossen!!!</b>			
Dienstag	26.Mai	<b>07:15-08:15</b>	<b>Yoga Early-Bird</b> (auch für AnfängerInnen)	Laura Z.	<b>Neu-Neu-Neu!</b>
		09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		<b>17:00-18:00</b>	<b>Pilates</b>	Jessica	
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele	
Mittwoch	27.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	Friederike	
Donnerstag	28.Mai	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:30-18:30	Bodyfit	Petra	
		18:30-19:30	Pilates	Anique	
		<b>18:15-19:45</b>	<b>XL-Indoorcycling</b>	<b>Silke</b>	
Freitag	29.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	30.Mai	09:30-11:00	Yoga	Jennifer	
		11:15-12:15	Bodyforming	Indra	
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Indra	
		<b>11:00-12:00</b>	<b>Indoorcycling</b>	<b>Gabriele</b>	<b>Nichtmitglieder 10€</b>
Sonntag	31.Mai	11:00-12:00	Bodyforming	Anique	

\* 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!



