

## 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).

### Ferienprogramm vom 06.07.2026 –12.07.2026

Montag	06.Jul	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Indra
		19:00-20:00	Rückenfit	Indra
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Dienstag	07.Jul	09:00-10:00	Fit für 60plus	Luka
		10:00-11:15	Kraft und Relax	Luka
		17:30-18:30	Pilates	Jessica
		18:30-19:30	Langhanteltraining (Hot Iron)	Anique
Mittwoch	08.Jul	09:30-10:30	Bodyforming m. Gewichten	Diane
		10:30-11:30	Pilates m. d. Flexibar	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	Antje
Donnerstag	09.Jul	09:30-10:30	Bodyforming	Helga
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Helga
		17:30-18:30	Bodyfit	Petra
Freitag	10.Jul	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Natascha
Samstag	11.Jul	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Luka
		12:15-13:15	Dance Fitness-Mix	Luka
		* 11:15-12:15	Indoorcycling	Jennifer
Sonntag	12.Jul	11:00-12:30	Bodyforming meets Faszien	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!



