

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

! Und unbedingt wieder ausbuchen, wenn ihr nicht kommt !

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmerinnen statt!

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

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

Ferienprogramm vom 13.07.2026 –19.07.2026

Montag	13.Jul	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke
		18:00-19:00	Pilates	Anique
		19:00-20:00	Rückenfit	Anique
Dienstag	14.Jul	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		17:00-18:00	Pilates	Anika
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele
		19:00-20:00	Langhanteltraining(HotIron)	Gabriele
Mittwoch	15.Jul	09:30-10:30	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates mit demBall	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	16.Jul	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:30-18:30	Bodyfit	Petra
		18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Freitag	17.Jul	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
Samstag	18.Jul	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Anique
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Sophie
Sonntag	19.Jul	11:00-12:00	Bodyforming	Natascha

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

Änderungen vorbehalten!

