

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 20.07.2026 –26.07.2026

Montag	20.Jul	09:00-10:00	Rückenfit	Silke	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke	
		18:00-19:00	Rückenfit	Petra J.	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Anique	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke	
Dienstag	21.Jul	09:30-10:30	Bauch-Beine-Po	Natascha	
		17:30-18:30	Pilates	Jessica	
		18:30-19:30	Fitness-Mix	Helga	
Mittwoch	22.Jul	09:30-10:30	Bodyforming m. Gummibändern	Diane	
		10:30-11:30	Pilates dynamisch + fließend	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	23.Jul	09:30-10:30	Bodyforming	Helga	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Helga	
		17:30-18:30	Bodyfit	Petra W.	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Sophie	ohne Duschen
Freitag	24.Jul	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Natascha	
Samstag	25.Jul	09:30-11:00	Yoga	Jennifer	
		11:15-12:15	Kraft und Kondition	Jennifer	
Sonntag	26.Jul	11:00-12:30	Bodyforming meets Faszien	Anique	

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

Änderungen vorbehalten!

