

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

! Und unbedingt wieder ausbuchen, wenn ihr nicht kommt !

Alle Kurse finden ab **3 Teilnehmerinnen** statt!

Ferienprogramm vom 27.07.2026 –02.08.2026

Leider können in dieser Woche keine Kurse im großen Kursraum stattfinden, da die Risse an der Wand repariert werden.

Es finden Indoorcycling Kurse statt (13 Teilnehmerinnen) und Outdoor Kurse(wenn das Wetter mitspielt)

Die Outdoorurse finden an der Weser statt, hinter den Weserterrassen/Weserseite, Bitte bringt eine Matte/Unterlage und zu trinken mit.

Bei Regen finden die Outdoorurse nicht statt. Wir werden dann die nuudel-Spalte löschen!

Dienstag	28.Jul	18:00-19:15	Indoorcycling meets Bauchexpress	Gabriele	ohne Duschen
Mittwoch	29.Jul	12:00-13:00	Pilates	Luka	Outdoor
Donnerstag	30.Jul	10:00-11:00	Walking meets Workout	Diane	Outdoor
Freitag	31.Jul	09:00-10:00 09:30-10:30	Indoorcycling Kräftigungstraining	Silke Jennifer	ohne Duschen Outdoor
Samstag	01.Aug	09:30-11:00 11:00-12:00	Yoga Indoorcycling	Jennifer Gabriele	Outdoor Nichtmitglieder 10€ ohne Duschen

Änderungen vorbehalten!

