

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 **5 Teilnehmerinnen** statt!

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

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

Kursplan vom 01.09.2025-07.09.2025

Montag	01.Sep	07:30-08:30	Yoga	Julia D.
		09:00-10:00	Rückenfit	Julia I.
		10:00-11:00	Fitness-Mix	Julia I.
		18:00-19:00	Pilates	Lucie
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Elisabeth

Dienstag	02.Sep	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Helga
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele

Mittwoch	03.Sep	09:15-10:15	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates	Diane
		17:00-18:00	Zumba	Lynn
		18:00-19:00	Rückenfit	Lucie
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Lucie
		20:15-21:45	Yoga	Friederike
		* 19:15-20:15	Indoorcycling	Jennifer

Indoorcycling ohne duschen! Der große Kursraum kann nach dem Kurs nicht mehr aufgesucht werden!

Donnerstag	04.Sep	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:00-18:00	Pilates Flow	Helga
		18:00-19:00	Step-Aerobic	Helga

Freitag	05.Sep	09:00-10:00	Fitmix-Zirkel	Gabriele
		10:15-11:15	Rückenfit	Gabriele
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Natascha
		18:00-19:00	18:00-19:00	Yasmin

Samstag	06.09	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyflow	Anke
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Anke
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele

Sonntag	07.09	11:00-12:00	Bodyforming	Diane
---------	-------	-------------	-------------	-------

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

Änderungen vorbehalten

