

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).

Kursplan vom 02.02.2026-08.02.2026

| | | | | |
|------------|--------|---|---|--|
| Montag | 02.Feb | 07:30-08:30 09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-17:45 18:00-19:00 19:00-20:00 * 18:15-19:15 | Yoga Rückenfit Fitness-Mix Aerobic Fit für 60plus Pilates Rückenfit Indoorcycling | Josie Silke Silke Gabriele ** Wichtig: siehe unten! Lucie Lucie Gabriele |
| Dienstag | 03.Feb | 09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 | Fit für 60plus Bauch-Beine-Po Faszientraining Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron) | Gabriele Gabriele Anique Gabriele Gabriele |
| Mittwoch | 04.Feb | 09:15-10:15 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45 | Pilates Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga | Julia Lynn Silke Silke Laura Z. |
| Donnerstag | 05.Feb | 09:30-10:30 10:45-11:45 NEU ! NEU ! * 18:15-19:15 | Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Pilates Indoorcycling | Gabriele Gabriele Petra NEU ! Anique NEU ! Silke |
| Freitag | 06.Feb | 09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00 | Aerobic Rückenfit Bauch-Beine-Po Rückenfit | Silke Silke Gabriele Gabriele |
| Samstag | 07.Feb | 09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 * 11:00-12:00 | Yoga Bodyforming Step-Fatburner Indoorcycling | Jennifer Lucie Lucie Sophie Nichtmitglieder 8€ |
| Sonntag | 08.Feb | 11:00-12:00 | Bodyforming | Natascha |

* 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!

