

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 02.12.2024-08.12.2024

| | | | | |
|------------|--------|--|---|---|
| Montag | 02.Dez | 09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-17:45 18:00-19:00 19:00-20:00 * 18:15-19:15 | Rückenfit Fitness-Mix Aerobic Fit für 60plus Pilates Rückenfit Indoorcycling | Gabriele Gabriele Gabriele Neue Zeit! Lucie Lucie Elisabeth Neue Zeit! |
| Dienstag | 03.Dez | 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 Rückenflex Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron) | Silke Silke Joana NEU im Programm! Gabriele Gabriele |
| Mittwoch | 04.Dez | 09:15-10:15 10:30-11:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45 | Bodyforming Pilates Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga | Diane Diane Santwana Silke Silke Friederike |
| Donnerstag | 05.Dez | 09:30-10:30 10:45-11:45 17:00-18:00 18:00-19:00 * 18:15-19:15 | Bodyforming Fit für 60plus Bodyforming Cardio Move Indoorcycling | Gabriele Gabriele Petra W. Petra W. Silke |
| Freitag | 06.Dez | 09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00 | Fitness-Mix Rückenfit Bauch-Beine-Po Rückenfit | Anique Anique Gabriele Gabriele |
| Samstag | 07.Dez | 09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 * 11:00-12:00 | Yoga Bodyforming Step-Aerobic Fatburner Indoorcycling | Jennifer Lucie Lucie Gabriele |
| Sonntag | 08.12. | 11:00-12:00 | Bodyforming | Indra |

!!!!!!! Pilates am Donnerstag von 19-20 Uhr findet wieder ab Januar 2025 statt !!!!!!!!

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

Änderungen vorbehalten

