

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 03.08.2026 –09.08.2026

Montag	03.Aug	09:00-10:00	Rückenfit	Silke	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke	
		** 17:00-17:45	Aerobic Fit für 60plus fällt leider aus!		
		18:00-19:00	Pilates	Yasmin	
		19:00-20:00	Rückenfit	Gabriele	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke	
Dienstag	04.Aug	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		17:00-18:00	Pilates fällt leider aus!		
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele	
Mittwoch	05.Aug	09:15-10:15	Bodyforming	Diane	
		10:30-11:30	Pilates	Diane	
		17:00-18:00	Zumba	Santwana	Bitte schaut, bevor ihr kommt, ob der Kurs stattfindet!
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke	
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke	
		20:15-21:45	Yoga	Friederike	
Donnerstag	06.Aug	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:30-18:30	Bodyfit	Petra	
		18:30-19:30	Pilates	Anique	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke	
Freitag	07.Aug	09:00-10:00	Aerobic	Silke	
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke	
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele	
Samstag	08.Aug	09:30-11:00	Yoga	Jennifer	
		11:15-12:15	Bodyforming	Diane	
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Diane	
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele	Nichtmitglieder 10€
Sonntag	09.Aug	11:00-12:00	Bodyforming	Anique	

* 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!

