

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 05.10.2026 – 11.10.2026

Montag	05.Okt	09:00-10:00 10:00-11:00 ** 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	Julia Julia Gabriele Lucie Lucie Gabriele	heute: geänderte Zeit
Dienstag	06.Okt	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 Pilates Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele Gabriele Jessica Gabriele Gabriele	
Mittwoch	07.Okt	09:15-10:15 10:30-11:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45 * 18:15-19:15	Bodyforming Pilates Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga Indoorcycling	Diane Diane Lynn Helga Helga Friederike Gabriele	
Donnerstag	08.Okt	09:30-10:30 10:45-11:45 17:30-18:30 18:15-19:15	Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Indoorcycling findet heute nicht statt, dafür am Mittwoch!	Gabriele Gabriele Petra W.	
Freitag	09.Okt	09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00	Fitness-Mix Rückenfit Bauch-Beine-Po Rückenfit findet heute leider nicht statt!	Gabriele Gabriele Natascha	
Samstag	10.Okt	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 11:15-12:15	Yoga Bodyforming Step-Aerobic Fatburner Indoorcycling	Jennifer Petra J. Petra J. Jennifer	heute: geänderte Zeit Nichtmitglieder 10€
Sonntag	11.Okt	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!

