

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 06.04.2026 – 12.04.2026

Montag	06.Apr	Ostermontag: Das momos ist geschlossen!		
Dienstag	07.Apr	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
	Neu!!!	17:00-18:00	Pilates	Jessica Neu!!! Neu!!!
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele
Mittwoch	08.Apr	09:15-10:15	Pilates	Julia I.
		17:00-18:00	Zumba	Santwana
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Friederike
Donnerstag	09.Apr	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	10.Apr	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	11.Apr	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Petra J.
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Petra J.
		11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele Nichtmitglieder 10€
Sonntag	12.Apr	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!

