

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 08.06.2026 –14.06.2026

Montag	08.Jun	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	Luka Luka Gabriele Yasmin Yasmin Sophie	
Dienstag	09.Jun	07:15-08:15 09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	Yoga Early-Bird (auch für Anfängerinnen) Fit für 60plus Bauch-Beine-Po Pilates Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron)	Laura Z. Gabriele Gabriele Jessica Gabriele Gabriele	Neu-Neu-Neu!
Mittwoch	10.Jun	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 Santwana Helga Helga Friederike Sophie	
Donnerstag	11.Jun	09:30-10:30 10:45-11:45 17:30-18:30 18:30-19:30	Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Pilates	Gabriele Gabriele Helga Anique	
Freitag	12.Jun	09:15-10:15 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00	Fitness-Mix Rückenfit Bauch-Beine-Po Rückenfit	Diane Diane Gabriele Gabriele	
Samstag	13.Jun	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 11:00-12:00	Yoga Bodyforming Tabata Indoorcycling	Jennifer Natascha Natascha Gabriele	Nichtmitglieder 10€
Sonntag	14.Jun	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!

