

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 08.12.2025-14.12.2025

Montag	08.Dez	07:30-08:30	Yoga	Josie
		09:00-10:00	Rückenfit	Gabriele
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Gabriele
		18:00-19:00	Pilates	Lucie
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Sophie
Dienstag	09.Dez	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		17:00-18:00	Faszientraining	Anique
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele
Mittwoch	13.Dez	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	14.Dez	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:00-18:00	Bodyforming	Petra W.
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Petra W.
		19:00-20:00	Pilates	Anique
		* 18:15-19:45	XL-Indoorcycling	Silke
Freitag	15.Dez	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Natascha
		18:00-19:00	Rückenfit fällt leider heute aus!	
Samstag	13.Dez	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	Sophie
Sonntag	14.Dez	11:00-12:00	Bodyforming	Anique

Startet wieder im Januar 2026

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

Änderungen vorbehalten

); !!!

