

## 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 09:00-10:00 10:15-11:15 18:00-19:00 19:00-20:00 <b>* 18:15-19:15</b>	Yoga Rückenfit Fitness-Mix Pilates Rückenfit <b>Indoorcycling</b>	Josie Gabriele Gabriele Lucie Lucie <b>Sophie</b>
Dienstag	09.Dez	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 Faszientraining Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele Gabriele Anique Gabriele Gabriele
Mittwoch	13.Dez	<b>09:15-10:15</b> 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45	<b>Pilates</b> Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga	<b>Julia I.</b> Santwana Silke Silke Friederike
Donnerstag	14.Dez	09:30-10:30 10:45-11:45 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 <b>* 18:15-19:45</b>	Bodyforming Fit für 60plus Bodyforming Fitness-Mix Pilates <b>XL-Indoorcycling</b>	Gabriele Gabriele Petra W. Petra W. Anique <b>Silke</b>
Freitag	15.Dez	09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00	Aerobic Rückenfit Bauch-Beine-Po Rückenfit <b>fällt leider heute aus!</b>	Silke Silke Natascha
Samstag	13.Dez	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 <b>* 11:00-12:00</b>	Yoga Bodyforming Step-Aerobic Fatburner <b>Indoorcycling</b>	Jennifer Petra J Petra J <b>Sophie</b>
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**

1000

