

**Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!**

**! Und unbedingt wieder ausbuchen, wenn ihr nicht kommt !**

**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 09.02.2026-15.02.2026

Montag	09.Feb	07:30-08:30 09:00-10:00 10:15-11:15 <b>17:00-17:45</b> 18:00-19:00 19:00-20:00 <b>* 18:15-19:15</b>	<b>Yoga</b> Rückenfit Fitness-Mix <b>Aerobic Fit für 60plus</b> Pilates Rückenfit <b>Indoorcycling</b>	Josie Silke Silke Gabriele Lucie Lucie <b>Elisabeth</b>	Findet wieder ab März/April st <b>** Wichtig: siehe unten!</b>
Dienstag	10.Feb	09:00-10:00 10:15-11:15 <b>17:00-18:00</b> 18:00-19:00 19:00-20:00	Fit für 60plus Bauch-Beine-Po <b>Faszientraining</b> Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele Gabriele Anique Gabriele Gabriele	
Mittwoch	11.Feb	09:15-10:15 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45	Pilates Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga	Julia Lynn Silke Silke Friederike	
Donnerstag	12.Feb	09:30-10:30 10:45-11:45 <b>NEU !</b> <b>NEU !</b> <b>* 18:15-19:15</b>	Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Pilates <b>Indoorcycling</b>	Gabriele Gabriele Petra Anique Silke	<b>NEU !</b> <b>NEU !</b>
Freitag	13.Feb	09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00	Aerobic Rückenfit Bauch-Beine-Po Rückenfit	Silke Silke Gabriele Gabriele	
Samstag	14.Feb	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 <b>* 11:00-12:00</b>	Yoga Bodyforming Step-Fatburner <b>Indoorcycling</b>	Jennifer Indra Indra <b>Gabriele</b>	Nichtmitglieder 8€
Sonntag	15.Feb	11:00-12:00	Bodyflow	Anke	

\* 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!

att!!!

