

## 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 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 * 18:15-19:15	Yoga Rückenfit Fitness-Mix <b>Aerobic Fit für 60plus</b> Pilates Rückenfit Indoorcycling	Josie Silke Silke Gabriele Lucie Lucie Elisabeth	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> * 18:15-19:15	Bodyforming Fit für 60plus <b>Bodyfit</b> <b>Pilates</b> Indoorcycling	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 * 11:00-12:00	Yoga Bodyforming Step-Fatburner Indoorcycling	Jennifer Indra Indra Gabriele	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!!!

