

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

! Und unbedingt wieder abbuchten, 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 10.08.2026 –16.08.2026

Montag	10.Aug	09:00-10:00 10:15-11:15 ** 17:00-17:45 18:00-19:00 19:00-20:00 * 18:15-19:15	Rückenfit Fitness-Mix Aerobic Fit für 60plus startet im September wieder! Pilates Rückenfit Indoorcycling	Silke Silke Lucie Lucie Gabriele	
Dienstag	11.Aug	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 Pilates Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele Gabriele Jessica Gabriele Gabriele	
Mittwoch	12.Aug	09:15-10:15 10:30-11:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45	Bodyforming Pilates Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga	Diane Diane Santwana Silke Silke Friederike	Bitte schaut, bevor ihr kommt, ob der Kurs stattfindet!
Donnerstag	13.Aug	09:30-10:30 10:45-11:45 17:30-18:30 18:30-19:30 * 18:15-19:15	Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Pilates Indoorcycling	Gabriele Gabriele Petra Anique Silke	
Freitag	14.Aug	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	15.Aug	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 * 11:00-12:00	Yoga Bodyforming Step-Fatburner Indoorcycling	Jennifer Silke Silke Gabriele	Nichtmitglieder 10€
Sonntag	16.Aug	11:00-12:00	Bodyforming	Anique	

* 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!

