

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 13.04.2026 – 19.04.2026

Montag	13.Apr	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 Pilates Rückenfit Indoorcycling	Silke Silke Gabriele Lucie Lucie Sophie	
Dienstag	14.Apr	09:00-10:00 10:15-11:15 Neu!!! 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	Neu!!! Neu!!!
Mittwoch	15.Apr	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 Laura Z.	
Donnerstag	16.Apr	09:30-10:30 10:45-11:45 17:30-18:30 18:30-19:30 * 18:15-19:45	Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Pilates XL-Indoorcycling	Gabriele Gabriele Petra Anique Silke	
Freitag	17.Apr	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	18.Apr	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 11:00-12:00	Yoga Bodyforming Step-Aerobic Fatburner Indoorcycling	Jennifer Diane Diane Gabriele	Nichtmitglieder 10€
Sonntag	19.Apr	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!

