

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 14.07.2025-20.07.2025

Montag	14.Jul	07:30-08:30 18:30-19:30 19:30-20:15	Yoga Rückenfit Bauch-Beine-Po	Josie Anique Anique
Dienstag	15.Jul	09:00-10:00 10:15-11:15 18:00-19:00	Rückenfit Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron)	Silke Silke Anique
Mittwoch	16.Jul	09:15-10:15 10:30-11:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45	Ausdauer/Kraft Pilates mit dem Theraband Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga	Diane Diane Santwana Silke Silke Julia D.
Donnerstag	17.Jul	09:30-10:30 10:45-11:45 17:00-18:00 18:30-19:30 * 18:15-19:15	Funktionelles Krafttraining Fit für 60plus Bodyforming Pilates Indoorcycling	Julia I. Julia I. Silke Anique Silke
Freitag	18.Jul	09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00	Aerobic Rückenfit Bauch-Beine-Po	Silke Silke Natascha
Samstag	19.Jul	10:00-11:00 11:00-12:00 10:30-11:30	Bodyforming Tabata Indoorcycling	Natascha Natascha Diane
Sonntag	20.Jul	11:00-12:00	Bodyforming	Anique

Nichtmitglieder zahlen 8€

* Seid 10 Min vor Kursbeginn da. **5 Min vor Kursbeginn werden die Räder vergeben!!!**

Änderungen vorbehalten

