

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 14.09.2026 –20.09.2026

Montag	14.Sep	09:00-10:00	Rückenfit	Silke
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke
		** 17:00-17:45	Aerobic Fit für 60plus	Gabriele
		18:00-19:00	Pilates	Petra W.
		19:00-20:00	Rückenfit	Petra W.
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Gabriele
Dienstag	15.Sep	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		17:00-18:00	Pilates fällt heute leider aus!	Jessica
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele
Mittwoch	16.Sep	09:15-10:15	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates	Diane
		17:00-18:00	Zumba	Lynn
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Friederike
Donnerstag	17.Sep	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:30-18:30	Bodyfit	Petra
		18:30-19:30	Pilates	Anique
		* 18:15-19:45	XL-Indoorcycling	Silke
Freitag	18.Sep	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele
Samstag	19.Sep	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Luka
		12:15-13:15	Dance Fitness-Mix	Luka
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele
Sonntag	20.Sep	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!

