

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 15.12.2025-21.12.2025

Montag	15.Dez	07:30-08:30	Yoga	Josie	
		09:00-10:00	Rückenfit	Silke	
		10:15-11:15	Fitness-Mix	Silke	
		18:00-19:00	Pilates	Lucie	
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Elisabeth	
Dienstag	16.Dez	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		17:00-18:00	Faszientraining	Anique	Startet wieder im Januar 2026 !
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele	
Mittwoch	17.Dez	09:15-10:15	Pilates	Julia I.	
		17:00-18:00	Zumba	Winta	
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke	
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke	
		20:15-21:45	Yoga	Friederike	
Donnerstag	18.Dez	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele	
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele	
		17:00-18:00	Bodyforming	Petra W.	
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Petra W.	
		19:00-20:00	Pilates	Anique	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke	
Freitag	19.Dez	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	20.Dez	09:30-11:00	Yoga	Jennifer	
		11:15-12:15	Bodyforming	Natascha	
		12:15-13:15	Tabata	Natascha	
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele	
Sonntag	21.Dez	11:00-12:00	BodyFlow	Anke	

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

Änderungen vorbehalten

