

## 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
		<b>* 18:15-19:15</b>	<b>Indoorcycling</b>	<b>Elisabeth</b>
Dienstag	16.Dez	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele
<b>Startet wieder im Januar 2026 !</b>		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		17:00-18:00	Faszientraining	Anique
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele
Mittwoch	17.Dez	<b>09:15-10:15</b>	<b>Pilates</b>	<b>Julia I.</b>
		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
		<b>* 18:15-19:15</b>	<b>Indoorcycling</b>	<b>Silke</b>
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
		<b>* 11:00-12:00</b>	<b>Indoorcycling</b>	<b>Gabriele</b>
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**

