

## 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 16.03.2026-22.03.2026

|            |        |                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                          |                                 |
|------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Montag     | 16.Mrz | <b>07:30-08:30</b><br>09:00-10:00<br>10:15-11:15<br>17:00-17:45<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00<br><b>* 18:15-19:15</b> | <b>Yoga</b><br>Rückenfit<br>Fitness-Mix<br><b>Aerobic Fit für 60plus fällt am 16. und 23.03. aus!</b><br>Pilates<br>Rückenfit<br><b>Indoorcycling</b> | <b>Josie</b><br>Silke<br>Silke<br><br>Lucie<br>Lucie<br><b>Elisabeth</b> | <b>** Wichtig: siehe unten!</b> |
| Dienstag   | 17.Mrz | 09:00-10:00<br>10:15-11:15<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00                                                              | Fit für 60plus<br>Bauch-Beine-Po<br>Fitness-Mix<br>Langhanteltraining (Hot Iron)                                                                      | Anique<br>Anique<br>Lucie<br>Anique                                      |                                 |
| Mittwoch   | 18.Mrz | <b>09:15-10:15</b><br><b>10:30-11:30</b><br>17:00-18:00<br>18:00-19:00<br>19:00-20:00<br>20:15-21:45                  | <b>Bodyforming</b><br><b>Pilates</b><br>Zumba<br>Rückenfit<br>Step-Aerobic<br>Yoga                                                                    | <b>Diane</b><br><b>Diane</b><br>Santwana<br>Silke<br>Silke<br>Laura Z.   |                                 |
| Donnerstag | 19.Mrz | 09:30-10:30<br>10:45-11:45<br>17:30-18:30<br>18:30-19:30<br><b>* 18:15-19:45</b>                                      | Bodyforming<br>Fit für 60plus<br>Bodyfit<br>Pilates<br><b>XL-Indoorcycling</b>                                                                        | Helga<br>Helga<br>Petra<br>Anique<br><b>Silke</b>                        |                                 |
| Freitag    | 20.Mrz | 09:00-10:00<br>10:15-11:15<br>17:00-18:00<br>18:00-19:00                                                              | Aerobic<br>Rückenfit<br>Bauch-Beine-Po<br>Rückenfit                                                                                                   | Silke<br>Silke<br>Anique<br>Anique                                       |                                 |
| Samstag    | 21.Mrz | 09:30-11:00<br>11:15-12:15<br>12:15-13:15<br><b>* 11:00-12:00</b>                                                     | Yoga<br>Bodyforming<br>Step-Aerobic Fatburner<br><b>Indoorcycling</b>                                                                                 | Jennifer<br>Anke<br>Anke<br><b>Sophie</b>                                | <b>Nichtmitglieder 8€</b>       |
| Sonntag    | 22.Mrz | 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!

