

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 21.09.2026 –27.09.2026

Montag	21.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	Lucie	
		19:00-20:00	Rückenfit	Lucie	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Elisabeth	
Dienstag	22.Sep	09:00-10:00	Fit für 60plus	Gabriele	
		10:15-11:15	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		17:00-18:00	Pilates	Jessica	
		18:00-19:00	Fitness-Mix	Gabriele	
		19:00-20:00	Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele	
Mittwoch	23.Sep	09:15-10:15	Bodyforming	Diane	
		10:30-11:30	Pilates	Diane	
		17:00-18:00	Zumba	Lynn	
		18:00-19:00	Rückenfit	Helga	
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Helga	
		20:15-21:45	Yoga	Friederike	
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Elisabeth	
Donnerstag	24.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	
Freitag	25.Sep	09:00-10:00	Dance Fitness-Mix	Luka	
		10:00-11:00	Rückenfit	Luka	nur heute: geänderte Zeit
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Gabriele	
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele	
Samstag	26.Sep	10:00-11:00	Yoga	Anique	nur heute: geänderte Zeit
		11:15-12:15	Bodyforming	Petra J.	
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	Petra J.	
		* 11:00-12:00	Indoorcycling	Gabriele	Nichtmitglieder 10€
Sonntag	27.Sep	11:00-12:00	Bodyforming	Natascha	

* 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!

