

Alle Kurse nur mit Anmeldung über NUUDEL!

! Und unbedingt wieder abuchen, 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 28.09.2026 –04.10.2026

Montag	28.Sep	09:00-10:00 10:00-11:00 ** 17:00-17:45 18:00-19:00 19:00-20:00 * 18:15-19:15	Rückenfit Fitness-Mix Aerobic Fit für 60plus Pilates Rückenfit Indoorcycling	Julia Julia Gabriele Lucie Lucie Elisabeth	heute: geänderte Zeit
Dienstag	29.Sep	09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	Fit für 60plus Bauch-Beine-Po Pilates Fitness-Mix Langhanteltraining (Hot Iron)	Gabriele Gabriele Jessica Gabriele Gabriele	
Mittwoch	30.Sep	09:15-10:15 10:30-11:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:15-21:45	Bodyforming Pilates Zumba Rückenfit Step-Aerobic Yoga	Diane Diane Lynn Helga Helga Friederike	
Donnerstag	01.Okt	09:30-10:30 10:45-11:45 17:30-18:30 * 18:15-19:15	Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Indoorcycling	Gabriele Gabriele Anique Sophie	ohne Duschen!!!
Freitag	02.Okt	09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-18:00 18:00-19:00	Fitness-Mix Rückenfit Bauch-Beine-Po Rückenfit	Gabriele Gabriele Anique Anique	
Samstag	03.Okt	Das Studio ist geschlossen!			
Sonntag	04.Okt	11:00-12:00	Bodyforming	Lucie	

* 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!

