

## 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 29.06.2026 –05.07.2026

Montag	29.Jun	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	Yasmin
		19:00-20:00	Rückenfit	Gabriele
		18:15-19:15	Indoorcycling	Elisabeth
Dienstag	30.Jul	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	01.Jul	09:15-10:15	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates	Diane
		17:00-18:00	Zumba	Santwana
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Friederike
Donnerstag	02.Jul	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	Jessica
		18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Freitag	03.Jul	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Natascha
Samstag	04.Jul	11:15-12:15	Bodyforming	Helga
		12:15-13:15	Step-Fatburner	Helga
Sonntag	05.Jul	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



