

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 30.03.2026 – 05.04.2026

Montag	30.Mrz	07:30-08:30 09:00-10:00 10:15-11:15 17:00-17:45 18:00-19:00 19:00-20:00 * 18:15-19:15	Yoga Rückenfit Fitness-Mix Aerobic für 60plus Pilates Rückenfit Indoorcycling	Josie Silke Silke Gabriele Lucie Lucie Gabriele	** Wichtig: siehe unten!
Dienstag	31.Mrz	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	Neu!!!! Neu!!!!
Mittwoch	01.Apr	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 Santwana Silke Silke Friederike	
Donnerstag	02.Apr	09:30-10:30 10:45-11:45 17:30-18:30 18:30-19:30 * 18:15-19:15	Bodyforming Fit für 60plus Bodyfit Pilates Indoorcycling	Gabriele Gabriele Petra Anique Silke	
Freitag	03.Apr	Karfreitag, das momos ist geschlossen!			
Samstag	04.Apr	09:30-11:00 11:15-12:15 12:15-13:15 11:00-12:00	Yoga Bodyforming Step-Aerobic Fatburner Indoorcycling	Jennifer Helga Helga Gabriele	
Sonntag	05.Apr	Ostersonntag, das momos ist geschlossen!			

* 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!

