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 30.11.2026-06.12.2026

Montag	30.Nov	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	Gabriele
Dienstag	01.Dez	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	02.Dez	09:15-10:15	Bodyforming	Diane
		10:30-11:30	Pilates	Diane
		17:00-18:00	ZMB-Dance (Zumba)	Lynn
		18:00-19:00	Rückenfit	Silke
		19:00-20:00	Step-Aerobic	Silke
		20:15-21:45	Yoga	Fiederike
Donnerstag	03.Dez	09:30-10:30	Bodyforming	Gabriele
		10:45-11:45	Fit für 60plus	Gabriele
		17:30-18:30	Bodyfit	Petra W.
		* 18:15-19:15	Indoorcycling	Silke
Freitag	04.Dez	09:00-10:00	Aerobic	Silke
		10:15-11:15	Rückenfit	Silke
		17:00-18:00	Bauch-Beine-Po	Gabriele
		18:00-19:00	Rückenfit	Gabriele
Samstag	05.Dez	09:30-11:00	Yoga	Jennifer
		11:15-12:15	Bodyforming	Petra J.
		12:15-13:15	Step-Aerobic Fatburner	findet ab 09.01.2027 wieder statt!
		11:00-12:00	Indoorcycling	Lisa
Sonntag	06.Dez	11:00-12:30	Nikolaus-Spezial Workout meets Strechting	Natascha u. Luka

* 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!

,

,