

























































Kursplan Forum Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Specials
KURSRAUM	10:00-11:00 Pilates   	10:00-11:00 Balance  	09:00-10:00 Fitnessgymnastik 	09:00-09:45 Lange Aktiv Gold   		Wiederkehrende Kursspecials (meist an Feiertagen) für Alle, auch Nichtmitglieder! Schaut auf unsere extra Aushänge!
			10:00-11:00 Rückenfit  	10:15-11:15 Schlingentraining 	10:00-11:00 Rückenfit f. Frauen  	
	*18:00-19:00 Power Intervall  	18:00-19:00 Step Aerobic  	*17:55-18:55 Pilates  	18:00-19:00 Rücken Power 	*18:00-19:00 Yoga-Pilates  *bald ab 17 Uhr!  	
	*19:00-20:00/20:15 Fitness-Mix  	19:00-20:00 Zumba   	19:35-20:35 Zumba   	19:15-20:30 Indoor-Cycling 		
		20:00-21:00 Schlingentraining 				
MEHR-ZWECK-RAUM		09:00-10:15 Yoga  		09:00-10:15 Yoga  	10:00-11:15 Inklusions-Cycling für Alle!   	*Achtung: Neue bzw. veränderte Kurse!
	17:30-18:45 Cardio-Aktiv-Cycling  	*19:00-20:15 NEU über den Sommer: Yoga   *Energie&Stress Release* Start am 23.04.-01.10.24	17:30-18:45 Yoga  	*18:00-19:00 Ran an die Kilos  	17:45-18:45 Indoor-Cycling  	
	18:45-20:00 Indoor Cycling 			19:00-20:15 Yoga  		
HALLE 1A		18:50-19:50 Rückenfit 		*19:00-20:00 Bodystyling  		Stand: 01.04.2024