forum						
FITNESSKURSESAUNA MACH DEIN SPORT	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
			10:00-11:00 Rückenfit	10:15-11:15 Schlingentraining	10:00-11:00 Rückenfit f. Frauen	Alle, auch Nichtmitglieder! Schaut auf unsere extra Aushänge!
	*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 **	17F A	
		20:00-21:00 Schlingentraining				
		09:00-10:15 Yoga		09:00-10:15 Yoga	10:00-11:15 Inklusions-Cycling für Alle! ₩ ☑ \cdots	
MEHR-	17:30-18:45	*19:00-20:15	17:30-18:45	*18:00-19:00	17:45-18:45	
ZWECK- RAUM	Cycling	NEU über den ⊕ Sommer: Yoga ∡ *Energie&Stress Release*	Yoga ☑⊙	Ran an die Kilos	Indoor-Cycling	
	18:45-20:00 Indoor Cycling 💖	Start am 23.04 01.10.24		19:00-20:15 Yoga ∑ ⊙		*Achtung: Neue bzw. veränderte Kurse!
HALLE 1A		18:50-19:50 Rückenfit		*19:00-20:00 Bodystyling		Stand: 01.04.2024
Legende WHerz-Kreislauf-Training Kraft-Ausdauer-Training Gesundheitssport Training für Körper, Geist und Seele Koordinatives Tanz-Training Besonders "Seniorenfreundlich" Kurzfristige Änderungen, Ausfälle oder Vertretungen vorbehalten						