

Fitness- & Gesundheitskurse im Forum-Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
KURSRAUM	10:00-11:00 Pilates 🧘🏻👯	09:00-10:00 Pump it Up Langhanteltraining 👯🧘🏻👯	09:00-10:00 Fitnessgymnastik 👯	09:00-09:45 Lange Aktiv Gold 👯🧘🏻👯	09:00-09:45 Seniorengymnastik 👯	10:15-11:15 "SaMo"-Fit* 👯🧘🏻👯
	18:00-18:45 Tabata 👯👯	10:00-11:00 Balance 🧘🏻	10:00-11:00 Rückenfit 👯	10:15-11:15 Schlingentraining 👯	10:00-11:00 Rückenfit f. Frauen 👯	*Wechselndes Kursangebot, Aushang im Studio!
	18:45-20:00	18:00 - 19:00 Step Aerobic 👯🧘🏻 *NEU ab 07.03.23*				
	19:00-19:45 Fitness-Mix 👯👯	19:00 - 20:00 Zumba 👯🧘🏻 *NEU ab 07.03.23*	19:30-20:30 Zumba 👯🧘🏻	18:00-19:00 Rücken Power 👯		
	19:45-20:10 Stretching 🧘🏻	20:00-21:00 Schlingentraining 👯		19:15-20:30 Indoor Cycling 👯		
MEHR- ZWECK- RAUM	17:30-18:45 Cardio-Aktiv- Cycling 👯	09:00-10:00 Yoga 🧘🏻	17:30-18:45 Yoga 🧘🏻	09:00-10:15 Yoga 🧘🏻	09:45-11:00 Inklusions-Cycling 👯🧘🏻	
	18:45-20:00 Indoor Cycling 👯		19:00-20:00 Pilates 🧘🏻	19:00-20:00 Yoga 🧘🏻	17:45-18:45 Indoor-Cycling 👯	
				20:00-21:00 Pump it Up Langhanteltraining *NEU ab 09.03.23*		
HALLE 1A		18:50-19:50 Rückenfit 🧘🏻		18:00-19:00 Crosstraining 👯		
				19:00-20:00 Cardio Power 👯		