

Kursplan Forum Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Specials
	09.00-10.15 Yoga	09.00-10.00 Fitnessgymnastik	09.00-09.45 Lange Aktiv Gold für Senioren		<p>Wiederkehrende Kursspecials (meist in den Ferien oder an Feiertagen) für Alle, auch Nichtmitglieder! Schaut auf unsere extra Aushänge!</p>
10.00-11.00 Pilates	10.00-11.00 Balance	10.00-11.00 Rückenfit	09.00-10.30 Yoga XL	10.00-11.00 Rückenfit	
			10.15-11.15 Schlingentraining	10.00-11.00 Cycling für Alle	
17.30-18.30 Fettstoffwechsel-Cycling	18.00-19.00 Step Aerobic	17.30-18.45 Yoga	18.00-19.00 Rücken Power	17.30-18.30 Cycling für Anfänger	Legende:
18.00-19.00 Power Intervall	18.50-19.50 Rückenfit	17.55-19.00 Pilates	18.00-19.00 Ran an die Kilos	18.00-19.00 Yoga-Pilates	Gesundheit
18.45-20.00 Indoor Cycling (CoachByColor nach Watt)	19.00-20.00 Zumba		19.00-20.00 Bodystyling		Entspannung
19.00-20.15 Fitness-Mix	19.15-20.15 HIIT Cycling (Nur nach Anmeldung!)	19.35-20.35 Zumba	19.00-20.15 Yoga		Ausdauer
	20.00-21.00 Schlingentraining		19.15-20.30 Cycling für Alle (CoachByColor nach HF)		Kraft
					Spaß & Tanz
					Stand: 01.01.2025

Kursräume: **Großer Kursraum:** **Mehrzweckraum:** **Halle 1A:**

Kurzfristige Änderungen, Ausfälle oder Vertretungen vorbehalten!