



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* *Sommerpause bis 15.09.2023* 🏋️❤️🏋️⌚🕺
	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!
	18:45-19:45 Fitness-Mix ❤️🏋️	18:00 - 19:00 Step Aerobic ❤️🕺😊				
	19:45-20:15 Balance Strong ⌚ *Neu ab 12.06.23* 😊	19:00 - 20:00 Zumba ❤️🕺😊	19:30-20:30 Zumba ❤️🕺😊	18:00-19:00 Rücken Power 🏋️		
		20:00-21:00 Schlingentraining 🏋️		19:15-20:30 Indoor Cycling ❤️😊		
MEHR- ZWECK- RAUM	17:45-18:45 Cardio-Aktiv- Cycling ❤️😊 *Sommerpause ab 10.07.23- 20.08.23*	09:00-10:15 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 ⌚	18:00-19:00 Pump it Up Langhanteltraining 😊 🏋️🏋️ *Neu ab 22.06.23*	17:45-18:45 Indoor-Cycling ❤️😊	
				19:00-20:15 Yoga ⌚😊		
HALLE 1A		18:50-19:50 Rückenfit 🏋️		19:00-20:00 Cardio Power 🏋️❤️		

Legende ❤️ Herz-Kreislauf-Training 🏋️ Kraft-Ausdauer-Training 🏋️ Gesundheitsport ⌚ Training für Körper, Geist und Seele 🕺 Koordinatives Tanz-Training

Kurzfristige Änderungen, Ausfälle oder Vertretungen vorbehalten.

😊 = besonders "Seniorenfreundlich"

Stand: 01.06.2023