

# Kurse im Forum-Fitness *ab Februar 2022*

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kursraum</b>	09:00-09:45 <b>Rehasport*</b>	09:00-10:00 <b>Langhanteltraining</b>	09:00-10:00 <b>Fitnessgymnastik</b>	10:15-11:15 <b>Schlingentraining</b>	09:00-09:45 <b>Hockergymnastik</b>	<b>NEW</b> 10:00-11:00 <b>SaMo-Fit</b>	
	17:00-17:45 <b>Rehasport*</b>	10:00-11:00 <b>Balance</b>	10:00-11:00 <b>Rückenfit</b>	17:00-17:45 <b>Rehasport*</b>	10:00-11:00 <b>Rückenfit (für Frauen)</b>	Wechselndes Kursangebot. Lass' Dich überraschen!	
	18:00-18:45 <b>Tabata</b>	17:45-18:30 <b>Rehasport*</b>	19:30-20:30 <b>Zumba</b>	18:00-19:00 <b>Rücken Power</b>	11:00-11:45 <b>Rehasport*</b>		
	19:00-19:45 <b>Fitness-Mix</b>	18:45-19:45 <b>Zumba</b>		19:30-20:30 <b>Indoor-Cycling</b>	<b>NEW</b> 17:00-18:00 <b>Fitness-Mix</b>		
	19:45-20:10 <b>Stretching</b>	20:00-21:00 <b>Schlingentraining</b>					
	20:15-21:00 <b>Rehasport*</b>						
<b>Mehr- zweck- raum</b>	10:00-11:00 <b>Pilates</b>	18:00-19:15 <b>Yoga</b>	17:30-18:45 <b>Yoga</b>	09:00-10:15 <b>Yoga</b>	17:45-18:45 <b>Indoor-Cycling</b>		10:30-11:30 <b>Indoor-Cycling</b>  Bitte bis um 15:00 Uhr am Vortag anmelden. 044819373333
	17:45-18:45 <b>Cardio-Aktiv-Cycling</b>		19:00-20:00 <b>Pilates</b>	19:00-20:00 <b>Yoga</b>			
	19:00-20:00 <b>Indoor-Cycling</b>						
<b>Halle 1A</b>		18:50-19:50 <b>Rückenfit</b>		18:00-19:00 <b>Crosstraining</b>			
				19:00-20:00 <b>Cardio Power</b>			

Kurse am Vormittag

Kurse am Abend

Rehasport\*: Teilnahme mit Verordnung vom Arzt möglich.

Kurzfristige Änderungen/Ausfälle/Vertretungen vorbehalten.