

Fitness- & Gesundheitskurse im Forum-Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
KURSRAUM	18:00-18:45 Tabata 🏋️💓	09:00-10:00 Langhanteltraining 🏋️😊	09:00-10:00 Fitnessgymnastik 🏋️	09:00-09:45 Lange Aktiv Gold 💓😊	09:00-09:45 Seniorengymnastik 🏋️😊	10:15-11:15 "SaMo"-Fit* 🏋️💓🕒🕒🕒🕒	
	19:00-19:45 Fitness-Mix 🏋️	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! Start: 15.10.22	
	19:45-20:10 Stretching 🕒😊	18:45-19:45 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	10:00-11:00 Pilates 🕒🏋️😊	18:00-19:15 Yoga 🕒😊	17:30-18:45 Yoga 🕒😊	09:00-10:15 Yoga 🕒😊	09:45-11:00 Cardio-Aktiv-Cycling 💓😊	
		17:30-18:45 Cardio-Aktiv-Cycling 💓😊		19:00-20:00 Pilates 🕒😊	19:00-20:00 Yoga 🕒😊	17:45-18:45 Indoor-Cycling 💓😊	
18:45-20:00 Indoor Cycling 💓							
HALLE 1A		18:50-19:50 Rückenfit 🕒		18:00-19:00 Crosstraining 🕒			
				19:00-20:00 Cardio Power 🕒💓			