

Kursplan Forum Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Specials
	NEU!! 09.00-09.45 Lange Aktiv Gold		09.00-09.45 Lange Aktiv Gold		<p>Wiederkehrende Kursspecials haben wir meist an Feiertagen oder in den Ferien! Schaut dafür auf unsere extra Aushänge, auf Insta, Facebook und unsere HP vorbei!</p>
10.00-11.00 Pilates	09.00-10.15 Yoga	10.00-11.00 Rückenfit	09.00-10.30 Yoga XL	10.00-11.00 Rückenfit	
	NEU!! 10.00-11.00 Gesunder Mix		NEU!! 10.00-11.00 Pilates	10.00-11.00 Cycling für Alle (CoachByColor)	
17.30-18.30 Fettstoffwechsel-Cycling	NEU!! 17.00-18.00 Pilates Basics (Kursspecial im Mai & Juni)	17.30-18.45 Yoga	18.00-19.00 Rücken Power	17.30-18.30 Cycling für Anfänger	
18.00-19.00 Power Intervall	18.00-19.00 Step Aerobic	17.55-19.00 Pilates	18.00-19.00 Ran an die Kilos	18.00-19.00 Gesunder Mix	
18.45-20.00 Cycling für alle (CoachByColor)	19.00-20.00 Rückenfit		19.10-20.10 Bodystyling		Legende:
NEU!! 19.00-20.00 Pilates	19.00-20.00 Zumba	19.35-20.35 Zumba	19.00-20.15 Yoga		Gesundheit
	20.00-21.00 Schlingentraining		19.15-20.30 Cycling für Alle (CoachByColor)		Entspannung
					Ausdauer
					Kraft
					Spaß & Tanz
					Stand: 01.05.2026

Ort: Großer Kursraum

Mehrzweckraum

Turnhallenabschnitt 1A

Kurzfristige Änderungen, Ausfälle oder Vertretungen vorbehalten!