

Kursplan Forum Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Specials
	09.00-09.45  Lange Aktiv		09.00-09.45  Lange Aktiv		Wiederkehrende Kursspecials haben wir meist an Feiertagen oder in den Ferien! Schaut dafür auf unsere extra Aushänge, auf Insta, Facebook und unsere HP vorbei!
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	
	10.00-11.00  Gesunder Mix		10.00-11.00  Pilates	10.00-11.00  Cycling für Alle (CoachByColor)	
NEU!! Ab 01.09. kein Cycling-Zusatzbeitrag bei Kursflat mehr!!!					Legende: Entspannung Gesundheit Kraft Ausdauer Spaß & Tanz Kurzfristige Änderungen, Ausfälle oder Vertretungen vorbehalten! Stand: 20.08.2026
18.00-19.00  Power Intervall	18.00-19.00  Cardio Rückenfit	17.30-18.45  Yoga	18.00-19.00  Rücken Power	17.30-18.30  Cycling für Anfänger	
18.00-19.00  Fettstoffwechsel-Cycling (ab 5.10. um 17.30)	19.00-20.00  Zumba	17.55-19.00  Pilates	18.00-19.00  Ran an die Kilos	18.00-19.00  Gesunder Mix	
NEU!! ab 05.10.26!  18.45-20.00 Cycling für Alle	NEU!! 19.30-20.30  HIIT Cycling (ab 13.10. mit Anmeldung!)	19.35-20.35  Zumba	19.10-20.10  Bodystyling		
19.00-20.00  Pilates	20.00-21.00  Schlingentraining		19.00-20.15  Yoga		
			19.15-20.30  Cycling für Alle (CoachByColor)		

Legende Ort & Kurs-
 Check-In Kurabu von
 überall aus! Ab 2 Std.
 vor Kursbeginn:

Kursraum



Mehrzweckraum



Halle 1A

