

Sommerkursplan Forum Fitness: 26.07-30.07.					
	Montag, 26.07.	Dienstag, 27.07.	Mittwoch, 28.07.	Donnerstag, 29.07.	Freitag, 30.07.
Kursraum	09:00 Reha	17:45 Reha	09:00 Funktionale Fitness	10:15 Schlingentraining	09:00 Fit mit Stuhl
	17:00 Reha	18:45 Zumba	10:00 Rückenfit	17:00 Reha	10:00 Rückenfit/ Reha
	18:00 Tabata	20:00 Schlingentraining	19:30 Zumba	18:00 Rückenfit	
	19:00 Fit-Mix			19:15 Indoor Cycling	
	20:15 Reha				
Mehrzweckraum (MZR)	10:00 Pilates	18:00 Yoga	19:00 Pilates	09:00 Yoga	17:45 Indoor Cycline
	17:30 Cardio-Cycling			19:00 Cardio Power	
	18:45 Indoor Cycling				
	20:00 Stretching				
Halle 1	18:50 Rückenfit				

Sommerkursplan Forum Fitness: 02.08.-06.08.					
	Montag, 02.08.	Dienstag, 03.08.	Mittwoch, 04.08.	Donnerstag, 05.08.	Freitag, 06.08.
Kursraum	09:00 Reha	17:45 Reha	09:00 Funktionale Fitness	10:15 Schlingentraining	09:00 Fit mit Stuhl
	17:00 Reha	18:45 Zumba	10:00 Rückenfit	17:00 Reha	10:00 Rückenfit/ Reha
	18:00 Tabata	20:00 Schlingentraining	19:30 Zumba	18:00 Rückenfit	
	19:00 Fit-Mix			19:15 Indoor Cycling	
	20:15 Reha				
Mehrzweckraum (MZR)	10:00 Pilates	18:00 Pilates	19:00 Pilates	19:00 Cardio Power	17:45 Indoor Cycling
	17:30 Cardio-Aktive				
	18:45 Indoor Cycling				
	20:00 Stretching				
Halle 1	18:50 Rückenfit				

Sommerkursplan Forum Fitness: 09.08.-13.08.					
	Montag, 09.08.	Dienstag, 10.08.	Mittwoch, 11.08.	Donnerstag, 12.08.	Freitag, 13.08.
Kursraum	09:00 Reha	17:45 Reha	09:00 Funktionale Fitness	10:15 Schlingentraining	09:00 Fit mit Stuhl
	17:00 Reha	18:45 Zumba	10:00 Rückenfit	17:00 Reha	10:00 Rückenfit/ Reha
	18:00 Tabata*	20:00 Schlingentraining	19:30 Zumba	18:00 Rückenfit	
	19:00 Fit-Mix			19:15 Indoor Cycling	
	20:15 Reha				
Mehrzweckraum (MZR)	10:00 Pilates	18:00 Yoga	19:00 Pilates	09:00 Yoga	17:45 Indoor Cycling
	17:30 Cardio-Aktive			19:00 Cardio Power	
	18:45 Indoor Cycling				
	20:00 Stretching				
Halle 1	18:50 Rückenfit				
Outdoor	*Outdoor möglich.	19:30 4x4 Crosstraining			

Sommerkursplan Forum Fitness: 16.08.-20.08.					
	Montag, 16.08.	Dienstag, 17.08.	Mittwoch, 18.08.	Donnerstag, 19.08.	Freitag, 20.08.
Kursraum	09:00 Reha	17:45 Reha	09:00 Funktionale Fitness	10:15 Schlingentraining	09:00 Fit mit Stuhl
	17:00 Reha	18:45 Zumba	10:00 Rückenfit	17:00 Reha	10:00 Rückenfit f. Frauen
	18:00 Tabata*	20:00 Schlingentraining	19:30 Zumba	18:00 Rückenfit	11:00 Reha
	19:00 Fit-Mix			19:15 Indoor Cycling	
	20:15 Reha				
Mehrzweckraum (MZR)	10:00 Pilates	18:00 Yoga	19:00 Pilates	19:00 Cardio Power	17:45 Indoor Cycling
	17:30 Cardio-Aktive				
	18:45 Indoor Cycling				
	20:00 Stretching				
Halle 1	18:50 Rückenfit				
Outdoor	*Outdoor möglich.			18:30 4x4 Crosstraining	

Sommerkursplan Forum Fitness: 23.08.-27.08.					
	Montag, 23.08.	Dienstag, 24.08.	Mittwoch, 25.08.	Donnerstag, 26.08.	Freitag, 27.08.
Kursraum	09:00 Reha	17:45 Reha	09:00 Funktionale Fitness	10:15 Schlingentraining	09:00 Fit mit Stuhl
	17:00 Reha	18:45 Zumba	10:00 Rückenfit	17:00 Reha	10:00 Rückenfit f. Frauen
	18:00 Tabata*	20:00 Schlingentraining	19:30 Zumba	18:00 Rückenfit	11:00 Reha
	19:00 Fit-Mix			19:15 Indoor Cycling	
	20:15 Reha				
Mehrzweckraum (MZR)	10:00 Pilates	18:00 Yoga	19:00 Pilates	19:00 Cardio Power	17:45 Indoor Cycline
	17:30 Cardio-Aktive				
	18:45 Indoor Cycling				
	20:00 Stretching				
Halle 1	18:50 Rückenfit				