

		<b>FITNESS FORUM</b> Kursplan						Gültig ab 01.01.2022			
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
				08:45 - 09:40 Gesunder Alltag A		08:45 - 09:45 Yoga A					
09:00 - 09:45 Rehasport Raum 2		09:00 - 09:45 Rehasport Raum 2	09:30 - 10:25 Tabata Workout A	09:45 - 10:40 Pilates A / Raum 1				09:00 - 09:55 Gesunder Alltag A			
10:00 - 10:40 Step A / Raum 1	10:00 - 10:45 Rehasport Raum 2	10:30 - 11:00 Bauch/Rücken/Stretch A		10:00 - 10:45 Rehasport Raum 2		10:00 - 10:55 Rückenfit A		10:00 - 10:45 Rehasport Raum 2			
10:45 - 11:30 Bodytoning A / Raum 1				10:45 - 11:15 Body & Mind A / Raum 1		11:00 - 11:30 Stretch & Relax A					10:30 - 11:30 Sunday Power A
				11:30 - 12:15 Rehasport Raum 2							
17:00 - 18:25 Fitnesssport A		17:15 - 18:00 Rückenfit A		17:00 - 17:45 Rehasport Raum 2				17:00 - 18:00 Yoga A / Raum 1		© <b>FITNESS FORUM</b>	
18:30 - 19:25 BodyArt A / Raum 1		18:00 - 18:45 deepWORK® A		18:00 - 19:30 Tai Chi A / Raum 1	18:00 - 18:45 Rehasport Raum 2	18:00 - 18:50 SPINNING® M/F / Raum 2	18:15 - 18:55 Rehasport Raum 1				
19:30 - 20:30 SPINNING® M/F	19:45 - 20:30 Rehasport Raum 1	19:00 - 19:55 Zumba A		19:00 - 20:00 High Intensity Interval Training		19:00 - 19:55 Hot Iron				# <i>Sport im Park</i> - Am Lindenbachsee <i>Entfällt derzeit</i>	
		20:00 - 21:00 ESCRIMA A /Beginn noch offen!				20:00 - 21:00 Cardio Combat A				An Feiertagen gelten besondere Regelungen, bitte die Hinweise bzw. Aushänge beachten.	

Kurslevel: A > Alle, M > Mittelstufe, F > Fortgeschrittene

www.fitnessforum-stuttgart.de - mail@fitnessforum-stuttgart.de