


		<b>FITNESS FORUM Kursplan</b>					Gültig ab 08.10.2020	
Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08:45 - 09:40 <b>Gesunder Alltag</b> A	08:45 - 09:45 <b>Yoga</b> A			
09:00 - 09:45 <b>Rehasport</b> Raum 2		09:00 - 09:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	09:30 - 10:25 <b>Tabata Workout</b> A	09:45 - 10:40 <b>Pilates</b> A / Raum 1			09:00 - 09:55 <b>Gesunder Alltag</b> A	
10:00 - 10:40 <b>Step</b> A / Raum 1	10:00 - 10:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	10:30 - 11:00 <b>Bauch/Rücken/Stretch</b> A		10:00 - 10:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	10:00 - 10:55 <b>Rückenfit</b> A	10:00 - 10:45 <b>Rehasport</b> Raum 2		
10:45 - 11:30 <b>Bodytoning</b> A / Raum 1	11:00 - 11:45 <b>Rehasport</b> Raum 2			10:45 - 11:15 <b>Body &amp; Mind</b> A / Raum 1	11:00 - 11:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> A			10:30 - 11:30 <b>Sunday Power</b> A
				15:00 - 15:45 <b>Rehasport</b> Raum 2				
				16:00 - 16:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	16:00 - 16:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	16:00 - 16:45 <b>Rehasport</b> Raum 2		
17:00 - 18:25 <b>Fitnesssport</b> A		17:15 - 17:55 <b>Rückenfit</b> A		17:00 - 17:45 <b>Rehasport</b> Raum 2		17:00 - 17:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	17:30 - 18:30 <b>Yoga</b> A / Raum 1	
18:30 - 19:25 <b>BodyArt</b> A / Raum 1	18:15 - 19:00 <b>Rehasport</b> Raum 2	18:00 - 18:55 <b>deepWORK®</b> A		18:00 - 19:30 <b>Tai Chi</b> A / Raum 1	18:00 - 18:45 <b>Rehasport</b> Raum 2	18:00 - 18:50 <b>SPINNING®</b> M/F / Raum 2	18:15 - 18:55 <b>Rehasport</b> Raum 1	
19:30 - 20:30 <b>SPINNING®</b> M/F		19:00 - 19:55 <b>Zumba</b> A		19:00 - 20:00 <b>HIIT Training</b>		19:00 - 19:55 <b>Hot Iron</b>		# <u>Sport im Park</u> - Am Lindenbachsee Entfällt derzeit
20:15 - 21:00 <b>Rehasport</b> Raum 1		20:00 - 21:00 <b>ESCRIMA</b> A				20:00 - 21:00 <b>Cardio Combat</b> A / Raum 1	20:15 - 21:00 <b>Rehasport</b> Raum 2	An Feiertagen gelten besondere Regelungen, bitte die Hinweise bzw. Aushänge beachten.
<b>Kurslevel: A &gt; Alle, M &gt; Mittelstufe, F &gt; Fortgeschrittene</b> <a href="http://www.fitnessforum-stuttgart.de">www.fitnessforum-stuttgart.de</a> - <a href="mailto:mail@fitnessforum-stuttgart.de">mail@fitnessforum-stuttgart.de</a>								