



GYMNASTIK FORUM

FITNESS · ENTSPANNUNG

Kursplan

www.tv48-erlangen.de/gymnastikforum

SOMMERFERIEN 2026

MO	DI	MI	DO	FR
	07.45 – 08.15 Uhr EARLY MORNING STABILITY & CORE nur am 04./11./18.08. 09.00 – 10.00 Uhr FULL BODY WORKOUT durchgehend mit Antje Bremer	09.00 – 10.00 Uhr LATIN MOVE nur am 05./12./19.08. mit Andrea Ivan-Truhan 10.15 – 11.15 Uhr RÜCKEN FIT nicht am 09.09. mit Sylvia Sonnefeld		10.30 – 11.30 Uhr FULL BODY WORKOUT nicht am 04.09. mit Susanne Bergner
18.15 – 19.15 Uhr AEROBIC durchgehend mit Marco Colijn	17.25 – 18.25 Uhr QIGONG nur am 28.07. und 04./11./18.08. mit Agathe Grad	18.00 – 19.00 Uhr LATIN MOVE nur am 05./12./19.08. mit Marlen Kindler	17.30 – 18.15 Uhr TABATA nur am 30.07. / 06.08. / 13.08. / 20.08. mit Susanne Fastnacht	17.00 – 18.00 Uhr FUNCTIONAL CIRCUIT nicht am 04.09. mit Christina Kraus / OUTDOOR
19.15 – 19.45 Uhr PILATES durchgehend mit Marco Colijn	19.40 – 21.10 Uhr YOGA nicht am 11.08./18.08. mit Victoria Spindler	19.15 – 20.15 Uhr JUMPING FITNESS durchgehend mit Marlen, Iris & Jennie	19.30 – 20.30 Uhr HOOPDANCE nur am 27.08. und 03./10.09. mit Yvonne Harlach	17.55 – 18.55 Uhr PILATES nicht am 28.08. und 04.09. mit Lin Wang 19.00 – 20.00 Uhr FULL BODY WORKOUT nur am 04.09./11.09. mit Alisa Froning

(Kurs) = Anmeldung erforderlich
(keine Kursgebühr für Forumsmitglieder)