GYMNASTIK FORUM

FITNESS·ENTSPANNUNG

Kursplan

www.tv48-erlangen.de/gymnastikforum

HERBST 2026

MO

10.00 - 11.00 Uhr
FIT RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT
10 Mal ab 12.10.26
mit Nikola Schmidt

18.00 - 19.00 Uhr
OUTDOOR POWER CIRCUIT
Außengelände FitnessPark
10 Mal ab 21.09.26
mit Sarah Ronneberg

18.15 - 19.15 Uhr
AEROBIC
10 Mal ab 12.10.26
mit Marco Colijn

19.15 - 19.45 Uhr
PILATES
10 Mal ab 12.10.26
mit Marco Colijn

20.00 - 21.00 Uhr
ZUMBA®
10 Mal ab 21.09.26
mit Irene Pais

DI

07.45 - 08.30 Uhr
EARLY MORNING
8 Mal ab 20.10.26
mit Karin Reismann

09.00 - 10.00 Uhr
FULL BODY WORKOUT
10 Mal ab 22.09.26
mit Antje Bremer

17.25 - 18.25 Uhr
QIGONG
10 Mal ab 22.09.26
mit Agathe Grad

18.35 - 19.35 Uhr
JUMPING FITNESS
10 Mal ab 22.09.26
mit Iris Hirt & Jennifer Meister

19.40 - 21.10 Uhr
YOGA
10 Mal ab 22.09.26
mit Victoria Spindler

MI

09.00 - 10.00 Uhr
LATIN MOVE
12 Mal ab 23.09.26
mit Andrea Ivan-Truhan

10.15 - 11.15 Uhr
RÜCKEN FIT
11 Mal ab 23.09.26
mit Sylvia Sonnefeld

16.45 - 17.45 Uhr
RÜCKEN FIT
8 Mal ab 07.10.26
mit Marlen Kindler

18.00 - 19.00 Uhr
LATIN MOVE
5 Mal ab 07.10.26
mit Marlen Kindler

19.15 - 20.15 Uhr
JUMPING FITNESS
10 Mal ab 23.09.26
mit Marlen, Iris & Jennie

20.15 - 21.15 Uhr
JUMPING FITNESS
10 Mal ab 23.09.26
mit Iris Hirt & Jennifer Meister

DO

09.00 - 10.15 Uhr
YOGA
11 Mal ab 24.09.26
mit Sylvia Sonnefeld

10.30 - 11.30 Uhr
RÜCKEN FIT
11 Mal ab 24.09.26
mit Sylvia Sonnefeld

11.45 - 13.15 Uhr
FELDENKRAIS
8 Mal ab 08.10.26
mit Elli Putnam

17.30 - 18.30 Uhr
TABATA
8 Mal ab 24.09.26
mit Susanne Fastnacht

18.30 - 19.30 Uhr
RÜCKEN FIT
10 Mal ab 17.09.26
mit Veronika Keppner

19.30 - 20.30 Uhr
FULL BODY WORKOUT
10 Mal ab 17.09.26
mit Veronika Keppner

FR

08.30 - 09.15 Uhr
JUMPING SWING
8 Mal ab 25.09.26
mit Katharina Engelhardt

09.30 - 10.15 Uhr
MOBILITY FLOW
8 Mal ab 25.09.26
mit Katharina Engelhardt

10.30 - 11.30 Uhr
FULL BODY WORKOUT
10 Mal ab 25.09.26
mit Susanne Bergner

17.55 - 18.55 Uhr
PILATES
12 Mal ab 25.09.26
mit Lin Wang

18.00 - 19.00 Uhr
FUNCTIONAL CIRCUIT
13 Mal ab 25.09.26
mit Christina Kraus / OUTDOOR

19.00 - 20.00 Uhr
FULL BODY WORKOUT
10 Mal ab 25.09.26
mit Alisa Froning

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