

KURSPLAN

EMMENDINGEN
GÜLTIG AB 09. SEPTEMBER 2024

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2
	9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Birgit	9:00-09:30 Rückgrat Pur Team	08:45-10:15 Yoga Ute		08:45-09:00 Achtsamkeit Gabi		9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Johannes	9:00-10:00 Figur Fit Beate	9:00-09:45 Rehaport	10:30-12:00 Pump & Cardio bis 28.9. Nadine	
10:00-11:00 Indoor Cycling Sia	10:15-10:45 Rückgrat Pur Team	10:00-11:00 Figur Fit Gabi	10:30-11:15 Rehasport		9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Gabi	10:30-11:15 Rehasport	10:00-10:30 Barfuß Pur Team	10:00-11:00 Pump Sabine	10:00-10:30 Rückgrat Pur Team	10:30-14:30 Pump ab 05.10. Nadine	
	16:30-17:00 Barfuß Pur Team		11:15-12:00 Rehasport	10:00-11:00 Indoor Cycling ab 02.10. Sia/Alex	10:00-10:15 Brain Pur Gabi		10:15-11:00 Rehasport			14:45-15:45 indoor Cycling ab 05.10. Nadine	
	17:00-17:15 Brain Pur Team			16:00-16:45 Rehasport	11:00-11:45 Rehasport Lunge	15:15-16:00 Rehasport					
17:30-18:30 4STREATZ® Sarah	17:30-19:00 Yoga Sylvia	17:30-18:30 Figur Fit Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team	17:00-17:45 Rehasport	17:30-18:00 Faszien Pur Team	17:30-18:30 Tabata Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team				
18:00-19:00 Outdoor Gehgruppe			18:00-19:00 Pilates & More Heidrun	18:00-19:00 Figur Fit Sabine	18:15-19:45 Yoga Sylvia		18:00-18:45 Rehasport	18:00-19:00 Figur Fit Irmir	18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Team	09:30-10:30 Figur Fit Denise	
18:30-19:30 Pump Marc	19:15-20:15 Wirbelsäulen gymnastik Anna	18:45-19:45 Zumba Conny	19:00-20:00 Pilates & More	19:00-19:00 Figur Fit Sabine		18:30-19:30 Pump Elena	19:00-20:00 Wirbelsäulen gymnastik Sia		18:30-19:00 Rückgrat Pur Team	10:30-11:30 Figur Fit Doreen	
19:30-20:30 Indoor Cycling ab 07.10. Oliver				19:00-20:00 Dance Fit Hannah		19:30-20:30 Indoor Cycling Heidrun/Alex			19:15-20:00 Rehasport		
										SONNTAG	
										Saal 1	Saal 2
										09:30-10:30 Figur Fit Denise	
										18:00-19:00 Figur Fit Irmir	
										18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Team	
										18:30-19:00 Rückgrat Pur Team	
										19:15-20:00 Rehasport	
										Anmeldung: 24h vor Kursbeginn, telefonisch oder per GymX App	