

KURSPLAN

EMMENDINGEN

📍 Am Sportfeld 21

🌐 www.rueckgrat-fitness.de

☎ 07641 / 48873

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	08:45-10:15 Yoga	08:45-09:00 Achtsamkeit	9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	9:00-10:00 Rehaport	10:30-11:45 Pump & Cardio (bis 29.10.)
10:00-11:00 Indoor Cycling (ab 18.9.)	09:00-09:30 Rückgrat Pur	9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	10:00-10:30 Barfuß Pur	9:00-10:00 Figur Fit	13:30-14:30 Pump (ab 4.11.)
10:15-10:45 Rückgrat Pur	10:00-11:00 Figur Fit	10:00-10:15 Brain Pur	10:30-11:15 Rehasport	10:00-10:30 Rückgrat Pur	14:45-15:45 Indoor Cycling (ab 4.11.)
16:30-17:00 Barfuß Pur	10:30-11:15 Rehasport (ab 10.10.)	10:00-11:00 Indoor Cycling (ab 11.10.)	15:15-16:00 Rehasport (ab 5.10.)	10:15-11:15 Pump	
17:00-17:15 Brain Pur	10:30-11:15 Rehasport (bis 26.09.)	10:15-11:00 Rehasport	16:00-17:00 Faszien Pilates		
17:30-18:30 4STREATZ®	11:15-12:00 Rehasport (ab 10.10.)	11:00-11:45 Rehasport Lunge	17:30-18:00 Rückgrat Pur		
17:30-19:00 Yoga	15:00-16:00 Athletic School	16:00-16:45 Rehasport	17:30-18:30 Tabata		
18:00-19:00 Outdoor Gehgruppe	17:30-18:30 Figur Fit	17:00-17:45 Rehasport	18:00-18:45 Rehasport	18:00-19:00 Figur Fit	9:30-10:30 Figur Fit
18:30-19:30 Pump	17:30-18:00 Rückgrat Pur	17:30-18:00 Faszien Pur	18:30-19:30 Pump	18:00-18:30 Hals-Nacken-Migräne	10:30-11:30 Figur Fit
19:15-20:15 Wirbelsäulengymnastik	18:00-19:00 Pilates & More	18:00-19:00 Figur Fit	19:00-20:00 Wirbelsäulengymnastik	18:00-18:30 Hals-Nacken-Migräne	
19:30-20:30 Indoor Cycling (ab 6.11.)	18:45-19:45 Zumba	18:15-19:45 Yoga	19:30-20:30 Indoor Cycling (ab 2.11.)	18:30-19:00 Rückgrat Pur	
	19:00-20:00 Pilates	19:00-20:00 Dance Fit		19:15-20:00 Rehasport	

Anmeldung: 24h vor Kursbeginn,
telefonisch oder per GymX App

GÜLTIG AB 11.09.2023