

# KURSPLAN



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	9.00 - 9.30 Rückgrat Pur	9.00 - 10.30 Yoga		9.00 - 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik		9.00 - 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik	9.00 - 10.00 Figur Fit			
10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.15 - 10.45 Rückgrat Pur	10.00 - 11.00 Figur Fit					10.00 - 10.30 Barfuß Pur	10.15 - 11.15 Bodypump	10.00 - 10.30 Rückgrat Pur	10.30 - 11.30 Bodypump	
										<b>Sonntag</b> Saal 1      Saal 2	
	16.30 - 17.15 Rückgrat/ Barfuß Pur						16.00 - 17.00 Faszien- Pilates			10.00 - 11.00 Figur Fit	
17.30 - 18.30 Sh'Bam	17.30 - 19.00 Yoga	17.30 - 18.30 Figur Fit	17.45 - 18.15 Rückgrat Pur	18.00 - 19.00 Figur Fit	17.30 - 18.00 Rückgrat Pur	17.30 - 18.30 Tabata	17.15 - 17.45 Rückgrat Pur	17.30 - 18.30 Aerobic	18.00 - 18.30 Hals-Nacken- Migräne		
18.45 - 19.45 Bodypump	19.15 - 20.15 Wirbelsäulen Gymnastik	18.45 - 19.45 Zumba	18.30 - 19.30 Pilates & More	19.15 - 20.15 Sh'Bam	18.15 - 19.45 Yoga	18.45 - 19.45 Bodypump	19.00 - 20.00 Wirbelsäulen Gymnastik	18.45 - 19.45 Figur Fit	18.30 - 19.00 Rückgrat Pur		
19.00 - 20.00 Outdoor Gehgruppe										EMMENDINGEN gültig ab 1.5.2022	