

# Kursplan Herbst/Winter Emmendingen gültig ab 20.03.2023

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	
10.00-11.00 <b>Indoor Cycling</b> Sia	09.00-10.00 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Birgit	09.00-9.30 <b>Rückgrat Pur</b> Team	09.00-10.30 <b>Yoga</b> Ute	10.00-11.00 <b>Indoor Cycling</b> Sia	08.45-09.00 <b>Achtsamkeit</b> Gabi	17.30-18.30 <b>Tabata</b> Doreen	09.00-10.00 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Johannes	09.00-10.00 <b>Figur Fit</b> Beate	09.00-09.45 <b>Rehasport</b> Sabine	13.30-14.30 <b>Pump</b> Nadine
	10.15-10.45 <b>Rückgrat Pur</b> Team	10.00-11.00 <b>Figur Fit</b> Gabi/ Johannes	11.00-11.45 <b>Rehasport</b> Sabine		09.00-10.00 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Gabi		10.00-10.30 <b>Barfuß Pur</b> Mario	10.15-11.15 <b>Pump</b> Dennis	10.00-10.30 <b>Rückgrat Pur</b> Team	
17.30-18.30 <b>4 Streatz</b> Caro	16.30-17.15 <b>Rückgrat Pur/Barfuß Pur</b> Team	17.30-18.30 <b>Figur Fit</b> Doreen		17.45-18.15 <b>Rückgrat Pur</b> Team	10.00-10.15 <b>Brain Pur</b> Gabi	10.00-10.15 <b>Brain Pur</b> Mario	16.00-17.00 <b>Faszien-Pilates</b> Doris	18.00-18.30 <b>Hals-Nacken-Migräne</b> Mario	Sonntag	
18.30-19.30 <b>Pump</b> Marc	17.15-17.30 <b>Brain Pur</b> Mario		17.00-17.45 <b>Rehasport</b> Johannes		17.30-18.00 <b>Faszien Pur</b> Colin	18.30-19.30 <b>Pump</b> Elena			17.15-17.45 <b>Rückgrat Pur</b> Team	17.30-18.30 <b>Aerobic</b> Irmí
19.00-20.00 <b>Outdoor Gehgruppe</b> Heinz	17.30-19.00 <b>Yoga</b> Sylvia	18.45-19.45 <b>Zumba</b> Conny	18.30-19.30 <b>Pilates &amp; More</b> Heidrun	18.00-19.00 <b>Figur Fit</b> Sabine	18.15-19.45 <b>Yoga</b> Sylvia	18.00-18.45 <b>Rehasport</b> Sabine	18.30-19.00 <b>Rückgrat Pur</b> Mario	10.30-11.30 <b>Figur Fit</b> Doreen		
19.30-20.30 <b>Indoor Cycling</b> Oli	19.15-20.15 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Anna			19.15-20.15 <b>Dance Fit</b> Hannah	19.30-20.30 <b>Indoor Cycling</b> Heidrun	19.00-20.00 <b>Wirbel-säulen Gymnastik</b> Sia	18.30-19.30 <b>Figur Fit</b> Irmí	19.15-20.00 <b>Rehasport</b> Johannes		

**Rückgrat**  
GESUNDHEIT ERLEBEN

Rehasport = Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

Athletic School = optimale Einstieg ins Kraft- und Athletiktraining für Kinder (separater Kurs)