

KURSPLAN

EMMENDINGEN
GÜLTIG AB MÄRZ 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	9:00-10:00 Figur Fit Beate	9:00-10:00 Rehaport	13:30-14:30 Pump 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	10:00-11:00 Indoor Cycling Sia	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	14:45-15:45 Indoor Cycling Nadine	
			11:15-12:00 Rehasport		10:00-10:15 Brain Pur Gabi						
	16:30-17:00 Barfuß Pur Mario		16:30-17:15 Rehasport Lunge Gabi	16:00-16:45 Rehasport	10:15-11:00 Rehasport Johannes	15:15-16:00 Rehasport Johannes	16:00-17:15 Feldenkrais® Joshka				
17:30-18:30 4STREATZ® Caro	17:00-17:15 Brain Pur Mario	17:30-18:30 Figur Fit Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team	17:00-17:45 Rehasport	11:00-11:45 Rehasport Lunge	17:30-18:30 Tabata Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team				
18:00-19:00 Outdoor Gehgruppe	17:30-19:00 Yoga Sylvia		18:00-19:00 Pilates & More Heidrun	18:00-19:00 Figur Fit Sabine	17:30-18:00 Faszien Pur Team		18:00-18:45 Rehasport	18:00-19:00 Figur Fit Irmi	18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Mario	09:30-10:30 Figur Fit Denise	
18:30-19:30 Pump Marc		18:45-19:45 Zumba Conny		19:00-20:00 Dance Fit Hannah	18:15-19:45 Yoga Sylvia	18:30-19:30 Pump Elena	19:00-20:00 Wirbelsäulen gymnastik Sia	18:30-19:00 Rückgrat Pur Mario		10:30-11:30 Figur Fit Denise	
19:30-20:30 Indoor Cyling Oli	19:15-20:15 Wirbelsäulen gymnastik Anna					19:30-20:30 Indoor Cycling Heidrun		19:15-20:00 Rehasport			
										SONNTAG	
										Saal 1	Saal 2
										09:30-10:30 Figur Fit Denise	
										18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Mario	
										18:30-19:00 Rückgrat Pur Mario	
										19:15-20:00 Rehasport	
										Anmeldung: 24h vor Kursbeginn, telefonisch oder per GymX App	