


Kursplan Herbst/Winter Emmendingen gültig ab 12.09.2022

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	
	09.00-10.00 Wirbel-säulen Gymnastik Birgit	09.00-9.30 Rückgrat Pur Team	09.00-10.30 Yoga Ute	10.00-11.00 Indoor Cycling Sia*	09.00-10.00 Wirbel-säulen Gymnastik Gabi		09.00-10.00 Wirbel-säulen Gymnastik Johannes	09.00-10.00 Figur Fit Beate	09.00-09.45 Rehasport Sabine	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/ Johannes	11.00-11.45 Rehasport Sabine		10.15-11.00 Rehasport Johannes		10.00-10.30 Barfuß Pur Mario	10.15-11.15 Pump Dennis	10.00-10.30 Rückgrat Pur Team	14.30-15.00 Tabata Nadine
	16.30-17.15 Rückgrat Pur/Barfuß Pur Team		17.45-18.15 Rückgrat Pur Team	17.00-17.45 Rehasport Johannes			16.00-17.00 Faszien- Pilates Doris			15.00-16.00 Indoor Cycling Nadine*
17.30-18.30 4 Streatz Caro	17.30-19.00 Yoga Sylvia	17.30-18.30 Figur Fit Doreen			17.30-18.00 Rückgrat Pur Colin	17.30-18.30 Tabata Doreen	17.15-17.45 Rückgrat Pur Team	17.30-18.30 Aerobic Irmir	18.00-18.30 Hals- Nacken- Migräne Mario	
18.30-19.30 Pump Marc		18.45-19.45 Zumba Conny	18.30-19.30 Pilates & More Heidrun	18.00-19.00 Figur Fit Sabine	18.15-19.45 Yoga Sylvia	18.30-19.30 Pump Elena	18.00-18.45 Rehasport Sabine	18.30-19.30 Figur Fit Irmir	18.30-19.00 Rückgrat Pur Mario	
19.00-20.00 Gehgruppe Heinz	19.15-20.15 Wirbel-säulen Gymnastik Anna			19.15-20.15 Dance Fit Hannah		19.30-20.30 Indoor Cycling Sabine*	19.00-20.00 Wirbel-säulen Gymnastik Sia		19.15-20.00 Rehasport Johannes	
										Sonntag
										10.00-11.00 Figur Fit Doreen
										 GESUNDHEIT ERLEBEN

*ab November 2022

Rehasport = Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.