

Kursplan Herbst/Winter Emmendingen gültig ab 23.01.2023

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 Indoor Cycling Sia	09.00-10.00 Wirbelsäulen 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 Wirbelsäulen Gymnastik Gabi		09.00-10.00 Wirbelsäulen Gymnastik Johannes	09.00-10.00 Figur Fit Beate	09.00-09.45 Rehasport Sabine	13.30-14.30 Pump Nadine
	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	14.45-15.45 Indoor Cycling Nadine
17.30-18.30 4 Streatz Caro	16.30-17.15 Rückgrat Pur/Barfuß Pur Team						16.00-17.00 Faszien-Pilates Doris	15.30-16.30 Athletic School (8-12) Johannes		
18.30-19.30 Pump Marc	17.30-19.00 Yoga Sylvia	17.30-18.30 Figur Fit Doreen	17.45-18.15 Rückgrat Pur Team	17.00-17.45 Rehasport Johannes	17.30-18.00 Faszien Pur Colin	17.30-18.30 Tabata Doreen	17.15-17.45 Rückgrat Pur Team	16.30-17.30 Athletic School (12-14) Johannes	18.00-18.30 Hals-Nacken-Migräne Mario	09.30-10.30 Figur Fit Doreen
19.00-20.00 Outdoor Gehgruppe Heinz		18.45-19.45 Zumba Conny	18.30-19.30 Pilates & More Heidrun	18.00-19.00 Figur Fit Sabine	19.15-20.15 Dance Fit Hannah	18.30-19.30 Pump Elena	18.00-18.45 Rehasport Sabine	17.30-18.30 Aerobic Irmi	18.30-19.00 Rückgrat Pur Mario	10.30-11.30 Figur Fit Doreen
19.30-20.30 Indoor Cycling Oli	19.15-20.15 Wirbelsäulen Gymnastik Anna					19.30-20.30 Indoor Cycling Heidrun	19.00-20.00 Wirbelsäulen Gymnastik Sia	18.30-19.30 Figur Fit Irmi	19.15-20.00 Rehasport Johannes	

Sonntag



Rehasport = Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

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