

# KURSPLAN

EMMENDINGEN  
GÜLTIG AB 11.09.2023

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	Saal 1	Saal 2
		9:00-09:30 Rückgrat Pur Team	09:00-10:30 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	10:30-11:45 Pump & Cardio (bis 29.10.) Nadine	
10:00-11:00 Indoor Cycling (ab 18.9.) Sia	9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Birgit	10:00-11:00 Figur Fit Gabi		10:00-11:00 Indoor Cycling (ab 11.10.) Sia	9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Gabi	10:30-11:15 Rehasport	10:00-10:30 Barfuß Pur Team	10:15-11:15 Pump Luca	10:00-10:30 Rückgrat Pur Team	13:30-14:30 Pump (ab 4.11.) Nadine	
	10:15-10:45 Rückgrat Pur Team		10:30-11:15 Rehasport (ab 10.10.)		10:00-10:15 Brain Pur Gabi					14:45-15:45 Indoor Cycling (ab 4.11.) Nadine	
	16:30-17:00 Barfuß Pur Mario	15:00-16:00 Athletic School Johannes	11:00-11:45 Rehasport (bis 26.9.)	16:00-16:45 Rehasport	10:15-11:00 Rehasport Johannes	15:15-16:00 Rehasport Johannes		16:00-17:00 Faszien Pilates			
	17:00-17:15 Brain Pur Mario		11:15-12:00 Rehasport (ab 7.10.)	17:00-17:45 Rehasport	11:00-11:45 Rehasport Lunge Gabi						
17:30-18:30 4STREATZ® Caro	17:30-19:00 Yoga Sylvia	17:30-18:30 Figur Fit Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team		17:30-18:00 Faszien Pur Team	17:30-18:30 Tabata Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team				
18:00-19:00 Outdoor Gehgruppe			18:00-19:00 Pilates & More Heidrun	18:00-19:00 Figur Fit Sabine	18.15-19.45 Yoga Sylvia		18:00-18:45 Rehasport	18:00-19:00 Figur Fit Irmli		9:30-10:30 Figur Fit Denise	
18:30-19:30 Pump Marc		18:45-19:45 Zumba Conny		19:00-20:00 Dance Fit Hannah		18:30-19:30 Pump Elena			18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Mario	10:30-11:30 Figur Fit Doreen	
	19:15-20:15 Wirbelsäulen gymnastik Anna		19:00-20:00 Pilates Luca			19:30-20:30 Indoor Cycling (ab 2.11.) Heidrun	19:00-20:00 Wirbelsäulen gymnastik Sia		18:30-19:00 Rückgrat Pur Mario		
									19:15-20:00 Rehasport		
										<b>SONNTAG</b>	
										Saal 1	Saal 2
										9:30-10:30 Figur Fit Denise	
										18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Mario	
										18:30-19:00 Rückgrat Pur Mario	
										19:15-20:00 Rehasport	
										<b>Anmeldung:</b> 24h vor Kursbeginn, telefonisch oder per GymX App	