

KURSPLAN

EMMENDINGEN
GÜLTIG AB 15. SEPTEMBER 2025

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		9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Gabi		9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Johannes	9:00-10:00 Figur Fit Beate	9:00-09:45 Rehapor	10:30-12:00 Pump + Cardio (bis 25.10.) Nadine	
10:00-11:00 Indoor Cycling Sabine/Alex	10:15-10:45 Rückgrat Pur Team	09:30-10:30 Figur Fit Team	10:30-11:15 Rehasport	10:00-11:00 Indoor Cycling (ab 05.11.) Sabine/ Alex	10:00-10:15 Brain Pur 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	(Ab 08.11) 13:30-14:30 Pump 14:45- 15:45 Uhr Indoor Cycling Nadine	
	16:30-17:00 Barfuß Pur Team		16:30-17:15 Rehasport Lunge		10:15-11:00 Rehasport		11:00-11:45 Rehasport Lunge				
	17:00-17:15 Brain Pur Team				16:00-16:45 Rehasport	15:15-16:00 Rehasport					
17:30-18:30 4STREATZ® Sarah	17:30-19:00 Yoga Sylvia	17:30-18:30 Figur Fit Diana	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team	17:00-17:45 Rehasport	17:30-18:00 Faszien Pur Team	17:30-18:30 Tabata Diana	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 Irmi	17:00- 17:45 Rehasport	09:30-10:30 Figur Fit Denise	
18:30-19:30 Pump Marc	19:15-20:15 Wirbelsäulen gymnastik Diana	18:45-19:45 Zumba Conny	19:00-20:00 Pilates & More	19:00-20:00 Dance Fit Hannah		18:30-19:30 Pump Angelika	19:00-20:00 Wirbelsäulen gymnastik Sia		18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Team	10:30-11:30 Figur Fit Team	
19:40-20:40 Indoor Cycling Oli						19:40-20:40 Indoor Cycling Heidrun/Alex			18:30-19:00 Rückgrat Pur Team		
										SONNTAG	
										Saal 1	Saal 2
										09:30-10:30 Figur Fit Denise	
										18:30-19:00 Rückgrat Pur Team	
										Anmeldung: 24h vor Kursbeginn, telefonisch oder per GymX App	