

KURSPLAN

EMMENDINGEN

📍 Am Sportfeld 21

🌐 www.rueckgrat-fitness.de

☎ 07641 / 48873

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	08:45-10:15 Yoga	9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	9:00-09:45 Rehasport	13:30-14:30 Pump
10:00-11:00 Indoor Cycling	09:00-09:30 Rückgrat Pur	10:00-10:15 Brain Pur	10:00-10:30 Barfuß Pur	9:00-10:00 Figur Fit	14:45- 15:45 Uhr Indoor Cycling
10:15-10:45 Rückgrat Pur	09:30-10:30 Figur Fit		10:30-11:15 Rehasport	10:00-10:30 Rückgrat Pur	
	10:30-11:15 Rehasport	10:15-11:00 Rehasport	11:15- 12:00 Rehasport	10:00-11:00 Pump	
16:30-17:00 Barfuß Pur	11:15-12:00 Rehasport	11:00-11:45 Rehasport Lunge	15:15-16:00 Rehasport		
	16:30-17:15 Rehasport Lunge	16:00-16:45 Rehasport	17:30-18:00 Rückgrat Pur		
17:30-18:30 4STREATZ®		17:00-17:45 Rehasport	17:30-18:30 Tabata		
17:30-19:00 Yoga	17:30-18:30 Figur Fit	17:15-17:45 Faszien Pur	18:00-18:45 Rehasport	17:00-17:45 Rehasport	
18:00-19:00 Outdoor Gehgruppe	17:30-18:00 Rückgrat Pur	18:00-19:00 Figur Fit	18:30-19:30 Pump	18:00-19:00 Figur Fit	15:45-16:15 HIT Indoor Cycling Workout
18:30-19:30 Pump	18:00-19:00 Pilates & More	18:15-19:45 Yoga		18:00-18:30 Hals-Nacken-Migräne	16:20-16:50 Pump
19:15-20:15 Wirbelsäulengymnastik	18:45-19:45 Zumba	19:00-20:00 Dance Fit	19:00-20:00 Wirbelsäulengymnastik	18:30-19:00 Rückgrat Pur	16:50-17:20 Rücken- und Beweglichkeitstraining
19:40-20:40 Indoor Cycling	19:00-20:00 Pilates & More		19:40-20:40 Indoor Cycling		

SONNTAG

09:30-10:30
Figur Fit

10:30-11:30
Figur Fit

15:45-16:15
HIT Indoor Cycling Workout

16:20-16:50
Pump

16:50-17:20
Rücken- und
Beweglichkeitstraining

Anmeldung: 24h vor Kursbeginn,
telefonisch oder per GymX App

GÜLTIG AB 02.02.2026