# KURSPLAN

## EMMENDINGEN

### GÜLTIG AB APRIL 2025

## MONTAG

**Saal 1**

10:00-11:00
Indoor Cycling
Sanine/Alex

17:30-18:30
4STREATZ®
Sarah

18:00-19:00
Outdoor
Gehgruppe

18:30-19:30
Pump
Marc

19:40-20:40
Indoor Cycling
Oliver
(bis 28.04.25)

**Saal 2**

9:00-10:00
Wirbelsäulen
gymnastik
Birgit

10:15-10:45
Rückgrat Pur
Team

16:30-17:00
Barfuß Pur
Team

17:00-17:15
Brain Pur
Team
(bis 28.04.25)

17:30-19:00
Yoga
Sylvia

19:15-20:15
Wirbelsäulen
gymnastik
Diana

## DIENSTAG

**Saal 1**

9:00-09:30
Rückgrat Pur
Team

09:30-10:30
Figur Fit
Team

11:15-12:00
Rehasport

17:30-18:30
Figur Fit
Diana

18:45-19:45
Zumba
Conny

**Saal 2**

08:45-10:15
Yoga
Ute

10:30-11:15
Rehasport

16:30-17:15
Rehasport
Lunge

17:30-18:00
Rückgrat Pur
Team

18:00-19:00
Pilates & More
Heidrun

19:00-20:00
Pilates & More

## MITTWOCH

**Saal 1**

10:00-11:00
Indoor Cycling
Sabine/Alex
(bis 26.03.25)

17:00-17:45
Rehasport

18:00-19:00
Figur Fit
Sabine

19:00-20:00
Dance Fit
Hannah

**Saal 2**

9:00-10:00
Wirbelsäulen
gymnastik
Gabi

10:00-10:15
Brain Pur
Gabi

10:15-11:00
Rehasport

11:00-11:45
Rehasport
Lunge

16:00-16:45
Rehasport

17:30-18:00
Faszien Pur
Team

18.15-19.45
Yoga
Sylvia

## DONNERSTAG

**Saal 1**

10:30-11:15
Rehasport

15:15-16:00
Rehasport

17:30-18:30
Tabata
Diana

18:30-19:30
Pump
Angelika

19.40-20.40
Indoor Cycling
Heidrun/Alex

**Saal 2**

9:00-10:00
Wirbelsäulen
gymnastik
Johannes

10:00-10:30
Barfuß Pur
Team

17:30-18:00
Rückgrat Pur
Team

18:00-18:45
Rehasport

19:00-20:00
Wirbelsäulen
gymnastik
Sia

## FREITAG

**Saal 1**

9:00-10:00
Figur Fit
Beate

10:00-11:00
Pump
Sabine

18:00-19:00
Figur Fit
Irmi

**Saal 2**

9:00-09:45
Rehaport

10:00-10:30
Rückgrat Pur
Team

17:00- 17:45
Rehasport

18:00-18:30
Hals-Nacken-
Migräne
Team

18:30-19:00
Rückgrat Pur
Team

## SAMSTAG

**Saal 1**

13:30-14:30
Pump
Nadine
(bis 26.04.25)

14:45-15:45
indoor Cycling
Nadine
(bis 26.04.25)

10:30-12:00
Pump + Cardio
Nadine
(ab 03.05.25)

**Saal 2**

## SONNTAG

**Saal 1**

09:30-10:30
Figur Fit
Denise

**Saal 2**

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