

# KURSPLAN

EMMENDINGEN  
GÜLTIG AB 29.APRIL 2024

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		08:45-09:00 Achtsamkeit Gabi		9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik Johannes	9:00-10:00 Figur Fit Beate	9:00-09:45 Rehaport	10:30-12:00 Pump & Cardio Nadine	
10:00-11:00 Indoor Cycling Sia	10:15-10:45 Rückgrat Pur Team	10:00-11:00 Figur Fit Gabi	10:30-11:15 Rehasport		9:00-10:00 Wirbelsäulen gymnastik 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		
					10:00-10:15 Brain Pur Gabi						
	16:30-17:00 Barfuß Pur Team		16:30-17:15 Rehasport Lunge	16:00-16:45 Rehasport	10:15-11:00 Rehasport	15:15-16:00 Rehasport	16:00-17:00 Feldenkrais® Joshka			<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">SONNTAG</div>	
	17:00-17:15 Brain Pur Team	17:30-18:30 Figur Fit Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team	17:00-17:45 Rehasport	11:00-11:45 Rehasport Lunge	17:30-18:30 Tabata Doreen	17:30-18:00 Rückgrat Pur Team				
18:00-19:00 Outdoor Gehgruppe	17:30-19:00 Yoga Sylvia	18:45-19:45 Zumba Conny	18:00-19:00 Pilates & More Heidrun	18:00-19:00 Figur Fit Sabine	17:30-18:00 Faszien Pur Team	18:00-19:00 Figur Fit Sabine	18:00-18:45 Rehasport	18:00-19:00 Figur Fit Irmis	18:00-18:30 Hals-Nacken- Migräne Team	10:00-11:00 Figur Fit Denise/ Doreen	
18:30-19:30 Pump Marc	19:15-20:15 Wirbelsäulen gymnastik Anna		19:00-20:00 Pilates & More Heidrun	19:00-20:00 Dance Fit Hannah	18:15-19:45 Yoga Sylvia	18:30-19:30 Pump Elena	19:00-20:00 Wirbelsäulen gymnastik Sia	19:00-20:00 Wirbelsäulen gymnastik Sia	18:30-19:00 Rückgrat Pur Team		
						19:30-20:30 Indoor Cycling Alexander			19:15-20:00 Rehasport	<b>Anmeldung:</b> 24h vor Kursbeginn, telefonisch oder per GymX App	