

# Kursplan

09.12.2019 - 15.12.2019

RÜCKGRAT Emmendingen  
Am Sportfeld 21  
79312 Emmendingen  
07641 48873  
emmendingen@rueckgrat-fitness.de



Montag 09.12.2019	Dienstag 10.12.2019	Mittwoch 11.12.2019	Donnerstag 12.12.2019	Freitag 13.12.2019	Samstag 14.12.2019	Sonntag 15.12.2019
09:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN - GYMNASIUM Sabine Schneck	09:00 - 10:30 YOGA Ute Obaseki	08:30 - 09:00 RÜCKGRAT PUR Team Rückgrat	09:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASIUM Birgit Kern	09:00 - 10:00 Fit & Vital Beate Dumm	10:30 - 11:15 X-Basic Team	10:00 - 11:00 FIGUR FIT Doreen Becker
10:00 - 11:00 INDOOR CYCLING Sia Bissinger	09:30 - 10:00 RÜCKGRAT PUR Team Rückgrat	09:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN - GYMNASIUM Gabriela Beckmann	10:00 - 10:30 BARFUSS PUR Mario Kunde	10:00 - 10:30 RÜCKGRAT PUR Team Rückgrat	13:30 - 14:30 LANGHANTEL POWER Nadine Hensle	11:00 - 12:00 FIGUR FIT Team Rückgrat
10:00 - 10:30 RÜCKGRAT PUR Anna Meier	10:00 - 11:00 LANGHANTEL POWER Dennis Röhrig	10:00 - 10:30 BRAIN PUR Gabriela Beckmann	10:00 - 11:00 FUNCTIONAL FIT Birgit Kern	16:30 - 17:00 X-Brain Hannes Discher	14:30 - 15:00 TABATA Nadine Hensle	
10:00 - 10:45 X-Brain Mario Kunde	11:00 - 11:45 X-Cognitive Dennis Röhrig	10:00 - 11:00 INDOOR CYCLING Sia Bissinger	16:00 - 17:00 FASZIEN PILATES Doris Rinkenauer	17:30 - 18:30 AEROBIC Irmí Schönberger	15:00 - 16:00 INDOOR CYCLING Nadine Hensle	
16:30 - 17:00 RÜCKGRAT PUR Mario Kunde	17:30 - 18:00 RÜCKGRAT PUR Team Rückgrat	11:00 - 11:45 X-Brain Mario Kunde	17:30 - 18:30 TABATA Doreen Becker	18:00 - 18:30 HALS NACKEN MIGRÄNE... Mario Kunde		
17:00 - 17:30 BARFUSS PUR Mario Kunde	17:30 - 18:30 TABATA Doreen Becker	14:15 - 15:00 X-KIDS Hannes Discher	18:30 - 19:30 LANGHANTEL POWER Sabine Schneck	18:30 - 19:30 FIGUR FIT Irmí Schönberger		
17:30 - 18:30 DANCE FIT Conny Kaiser	17:45 - 18:30 X-Brain Sophia Wunderlich	16:30 - 17:15 X-Cognitive Hannes Discher	18:30 - 19:00 RÜCKGRAT PUR Anna Meier	18:30 - 19:00 RÜCKGRAT PUR Team Rückgrat		
17:30 - 19:00 YOGA Sylvia Zeitler	18:00 - 19:00 PILATES & MORE Heidrun Jetter	17:15 - 18:00 RÜCKGRAT / FASZIEN ... Team Rückgrat	19:00 - 20:00 WIRBELSÄULEN - GYMNASIUM Sia Bissinger			
18:00 - 18:45 X-Basic Team	18:30 - 19:30 ZUMBA Conny Kaiser	17:30 - 18:30 STEP AEROBIC Annelie Petersen	19:15 - 20:00 X-Basic Anna Meier			
18:30 - 19:30 LANGHANTEL POWER Marc Ebbing	18:30 - 19:15 X-Basic Sophia Wunderlich	18:00 - 19:30 YOGA Sylvia Zeitler	19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING Sabine Schneck			
19:00 - 20:00 WIRBELSÄULEN - GYMNASIUM Anna Meier	19:00 - 20:00 FIGUR FIT Team Rückgrat	18:30 - 19:30 LANGHANTEL POWER Dennis Röhrig				

■ Figur und Straff... 
 ■ Funktion und Ent... 
 ■ Herzkreislauftra... 
 ■ kognitives Train...

Stand: 13.12.2019

# Kursplan

09.12.2019 - 15.12.2019

RÜCKGRAT Emmendingen  
Am Sportfeld 21  
79312 Emmendingen  
07641 48873  
emmendingen@rueckgrat-fitness.de



Montag 09.12.2019	Dienstag 10.12.2019	Mittwoch 11.12.2019	Donnerstag 12.12.2019	Freitag 13.12.2019	Samstag 14.12.2019	Sonntag 15.12.2019
<div data-bbox="107 371 371 453">19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING Oliver Mahler</div>	<div data-bbox="394 371 658 453">19:30 - 20:00 RÜCKGRAT PUR Team Rückgrat</div>	<div data-bbox="680 371 945 453">19:30 - 20:30 ZUMBA Jessica Bush</div>				

-  Figur und Straff...
-  Funktion und Ent...
-  Herzkreislauftra...
-  kognitives Train...

Stand: 13.12.2019