













Montag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
		09.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
10.00 - 11.00 Uhr Rückbildung -Angelika-		10.15 - 11.00 Uhr 4D Pro® -Julia- 
	11.00 - 12.00 Uhr Mobility Workout -Angelika-	11.15 - 12.15 Baby Steps - Maxi (ca. 6 - 8 Monate) -Sandra-
Mittagspause		
15.00 - 15.45 Uhr Senioren-Zumba -Julia-		
16.15 - 17.00 Uhr Capoeira Kids (6-8 Jahre) -Dennis-		16.00 - 16.45 Uhr Jumping Fitness Kids (3-7 Jahre) 
17.00 - 17.55 Uhr Hatha-Yoga -Andrea-	17.00 - 18.00 Uhr Capoeira Kids (9-12 Jahre) -Dennis-	17.00 - 17.45 Uhr Jumping Fitness Kids (8-13 Jahre) -Julia- 
18.00 - 18.55 Uhr Yin-Yoga -Andrea-	18.00 - 18.45 Uhr PRAMA® Teens (14-17 Jahre) -Nils-	18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Julia- 
19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Fitness -Michelle-	19.10 - 19.55 Uhr PRAMA® Basic -Adi-	19.15 - 20.00 Uhr 4D Pro® -Lea- 
20.15 - 21.15 Uhr Bewegte Faszien -Antje-	20.15 - 21.00 Uhr Fit durch die Schwangerschaft -Angelika- 	20.15 - 21.15 Uhr Langhanteltraining/ Kettlebell -Nils-





Dienstag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
		06.30 - 07.30 Uhr Early Bird Jumping Fitness -Nadja- 
9.00 - 9.50 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		
	10.15 - 11.15 Uhr Mama-Workout -Angelika-	10.15 - 11.15 Uhr Pilates -Anita- 
11.30 - 12.15 Uhr Basic Yoga -Andrea-		
Mittagspause		
16.00 - 16.50 Uhr Kinder Yoga (3-5 Jahre) 		15.45 - 16.45 Uhr Family Steps (Kinderturnen) (1-3 Jahre) -Sandra-
17.00 - 17.50 Uhr Kinder Yoga (6-11 Jahre) -Jutta- 	17.00 - 17.45 Uhr Beckenboden Workout -Sandra-	
18.00 - 19.00 Uhr Step Aerobic -Alexandra- 		18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
19.10 - 20.05 Uhr AROHA® -Dani-	19.00 - 19.45 Uhr PRAMA® Basic -Petra-	19.15 - 20.45 Uhr Jumping Fitness Advanced (Fortgeschritten) -Jana- 
20.15 - 21.15 Uhr Yoga Flow -Nina-		




Mittwoch		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
15.30 - 16.15 Uhr Capoeira Kids (4-6 Jahre) -Dennis-		
16.15 - 17.00 Uhr Capoeira Kids (6-8 Jahre) -Dennis-		
17.10 - 18.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Ute-		17.00 - 18.00 Uhr Capoeira Kids (9-12 Jahre) -Dennis-
18.10 - 18.55 Uhr Hoop Fitness -Lisa- 	18.30 - 20.30 Uhr Capoeira Teens & Erwachsene (ab 13 Jahren) (ab 20.00 Uhr in Raum 1) -Dennis-	18.15 - 18.45 Uhr Erste Schritte auf dem Trampolin -Ute-
19.00 - 19.50 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Ute-		19.00 - 19.50 Uhr CoreFit -Nina-
18.30 - 20.30 Uhr Capoeira Teens & Erwachsene -Dennis-	20.00 - 20.45 Uhr PRAMA® Basic -Esther-	20.00 - 21.00 Uhr Hot Iron® -Kasia- 

Donnerstag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
15.00 - 15.45 Uhr Senioren-Gymnastik -Adi/Sonja-	15.15 - 15.50 Uhr PRAMA® Kids (3-7 Jahre) -Jessi-	15.00 - 15.50 Uhr Mama-Workout -Angelika-
16.00 - 16.45 Uhr Zumba® Kids (3-7 Jahre) -Julia-	16.00 - 16.45 Uhr PRAMA® Kids (8-13 Jahre) -Adi-	16.00 - 16.45 Uhr Bauch-Beine-Po -Jessi-
17.00 - 17.45 Uhr Zumba® Kids (8-13 Jahre) -Julia-		17.00 - 18.10 Uhr Yin Yang Yoga -Andrea-
18.00 - 18.55 Uhr Zumba® Gold -Dani-	18.00 - 18.45 Uhr PRAMA® Basic -Julia-	18.15 - 19.00 Uhr 4D Pro® Yoga -Andrea- 
19.00 - 20.00 Uhr Stretch & Relax (PMR) -Jessi-	19.15 - 20.05 Uhr Tabata Workout -Anja-	19.15 - 20.00 Uhr 4D Pro® -Nadja- 
		20.15 - 21.15 Uhr Jumping Fitness -Nadja- 

 Reservierungspflichtig

Freitag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
9.00 - 10.00 Uhr Baby Steps - Mini (ca. 3 - 6 Monate) -Sandra-	09.00 - 10.00 Uhr Mindbody (jeden 1. Freitag KAHA®) -Sonja-	09.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness -Julia- 
10.00 - 11.15 Uhr Rückbildung -Sarah-	10.30 - 11.15 Uhr PRAMA® Basic meets Senior -Adi-	
11.30 - 12.45 Uhr Babymassage -Sarah-		11.30 - 12.15 Uhr 4D Pro® -Julia- 
Mittagspause		
	16.15 - 17.00 Uhr PRAMA® Basic -Jana-	16.00 - 16.45 Uhr Jumping Fitness Kids (8-13 Jahre) -Anja- 
17.10 - 18.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Ute-	17.15 - 18.00 Uhr PRAMA® Teens (14-17 Jahre) -Anja-	17.15 - 18.15 Uhr Jumping Fitness -Jana- 
18.20 - 19.00 Uhr Relax & Chillout -Sabine-	18.15 - 19.15 Uhr BauchKiller -Nils-	18.30 - 19.30 Uhr Jumping Basic -Ute- 

Samstag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
9.45 - 10.45 Uhr Saturday Morning Special (mehr Infos im  Online Kurskalender)	10.15 - 11.00 Uhr PRAMA® Family -Petra- 	09.45 - 11.00 Uhr Langhanteltraining/ Kettlebell -Nils-
10.45 - 11.45 Uhr PEKiP -Jutta-	11.10 - 11.55 Uhr PRAMA® Basic -Nils-	11.10 - 12.10 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
12.00 - 12.45 Uhr Selbstverteidigung Kids (4-7 Jahre) -Diane-	12.00 - 13.30 Uhr Yoga Flow & Stretch -Nina-	12.20 - 13.05 Uhr 4D Pro® -Lea- 
13.10 - 14.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		13.15 - 14.00 Uhr Selbstverteidigung Kids (8-11 Jahre) -Diane-
14.00 - 14.50 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		14.00 - 14.45 Uhr Selbstverteidigung Teens (12-17 Jahre) -Diane-

Sonntag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
	10.00 - 10.45 Uhr PRAMA® Basic -Adi-	10.00 - 11.00 Uhr Jumping Fitness -Clarice- 
11.10 - 12.05 Uhr FASZIO® -Dani-	11.10 - 12.00 Uhr Tabata Workout -Anja-	11.10 - 12.00 Uhr Jumping Fitness Family -Julia- 
12.15 - 13.15 Uhr Hormon Yoga -Claudia-		12.20 - 13.05 Uhr 4D Pro® -Esther- 

Öffnungszeiten	
MO: 08.30 - 12.30 Uhr	& 14.30 - 21.30 Uhr
DI: 08.30 - 12.30 Uhr	& 15.30 - 21.30 Uhr
MI:	15.00 - 21.00 Uhr
DO:	14.30 - 21.30 Uhr
FR: 08.30 - 13.00 Uhr	& 15.30 - 20.00 Uhr
SA: 09.30 - 15.00 Uhr	
SO: 09.30 - 13.30 Uhr	

Kontakt Daten
Dieburger Str. 40
63322 Rödermark
Tel.: 06074-2379978
E-mail: info@gufie.de
Web: www.gufie.de

**milon®
Kraft-Ausdauer-Zirkel**

Freie Nutzung zu den
Öffnungszeiten möglich





GuFiE Specials
- Outdoor Kurse
- Monatliche Workshops
- Präventionskurse
(weitere Infos unter
www.gufie.de)

Kinderbetreuung U3

MO: 08.45 - 12.00 Uhr
DO: 15.45 - 17.00 Uhr
FR: 08.45 - 12.30 Uhr



 Reservierungspflichtig

-  **Mama & Baby:** Babymassage, Baby Steps, Beckenboden Workout, Family Steps, Fit durch die Schwangerschaft, Mama-Workout, PEKiP, Rückbildung, Schwangerschafts-Yoga
-  **Cardio:** 4D Pro®, AROHA®, Capoeira, Jumping, POUND®, PRAMA®, Step Aerobic, Tabata Workout, Zumba®
-  **Kraft:** 4D Pro®, Bauch-Beine-Po, BauchKiller, Beckenboden Workout, Boot Camp, CoreFit, Hot Iron®, Hoop Fitness, Iron Power, Langhanteltraining/Kettlebell, Mobility Workout, PRAMA®, Tabata Workout
-  **Beweglichkeit & Entspannung:** Bewegte Faszien, FASZIO®, KAHA®, Klangschalen-Erlebnis, Mindbody, Mobility Workout, Pilates, Relax & Chillout, Stretch & Relax (PMR), Yoga

