














| 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. 9 - 12 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) -Julia-  |
| 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 |
| 09.00 - 09.50 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)  -Jutta- | | 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 Jumping Fitness -Lea-  |
| 19.00 - 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 |
| 09.15 - 10.15 Uhr Baby Steps - Midi (ca. 6 - 9 Monate) -Sandra- | 09.00 - 10.00 Uhr Mindbody (jeden 1. Freitag KAHA®) -Sonja- | 09.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness -Julia-  |
| 10.15 - 11.30 Uhr Babymassage -Sarah- | 10.30 - 11.15 Uhr PRAMA® Basic meets Senior -Adi- | |
| | | 11.30 - 12.15 Uhr 4D Pro® -Julia-  |
| Mittagspause | | |
| 15.00 - 16.00 Uhr Akrobatik Kids (6-9 Jahre) -Dennis- | | |
| 16.00 - 17.00 Uhr Akrobatik Kids & Teens (10-16 Jahre) -Dennis- | | |
| 17.10 - 18.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Ute- | | 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 -Mike-  |

| Samstag | | |
|---|--|--|
| Raum 1 | PRAMA® | Raum 2 |
| | 10.15 - 11.00 Uhr PRAMA® Family -Petra-  | 09.45 - 11.00 Uhr Langhanteltraining/ Kettlebell -Nils- |
| 10.45 - 11.45 Uhr PEKiP -Jutta- | 11.00 - 12.00 Uhr KiBoFit (ab 06.04.) -Diane-  | 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 -Julia-  |
| 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 | & 14.30 - 20.00 Uhr |
| SA: 09.30 - 15.00 Uhr | |
| SO: 09.30 - 13.30 Uhr | |

Kontaktdaten
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, KiBoFit, POUND®, PRAMA®, Tabata Workout, Zumba®
-  **Kraft:** 4D Pro®, Bauch-Beine-Po, BauchKiller, Beckenboden Workout, CoreFit, Hot Iron®, Hoop Fitness, Langhanteltraining/Kettlebell, PRAMA®, Tabata Workout
-  **Beweglichkeit & Entspannung:** Bewegte Faszien, FASZIO®, KAHA®, Mindbody, Mobility Workout, Pilates, Relax & Chillout, Stretch & Relax (PMR), Yoga

