










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

Dienstag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
09.00 - 09.50 Uhr <b>Reha-Sport</b> (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		
10.15 - 11.15 Uhr <b>Pilates</b> -Anita- 	10.15 - 11.15 Uhr <b>Mama-Workout</b> -Angelika-	10.15 - 11.15 Uhr <b>Zumba® Gold</b> -Jeannette- 
11.30 - 12.15 Uhr <b>Basic Yoga</b> -Andrea-		
<b>Mittagspause</b>		
16.00 - 17.00 Uhr <b>Kinder Yoga</b> (3-11 Jahre) -Jutta- 		15.45 - 16.45 Uhr <b>Family Steps (Kinderturnen)</b> (1-3 Jahre) -Sandra-
	17.00 - 17.45 Uhr <b>Beckenboden Workout</b> -Sandra-	
		18.00 - 19.00 Uhr <b>Jumping Fitness</b> -Lea- 
19.00 - 20.05 Uhr <b>AROHA®</b> -Dani-	19.00 - 19.45 Uhr <b>PRAMA® Basic</b> -Petra-	19.05 - 20.05 Uhr <b>Jumping Fitness Advanced</b> (Fortgeschritten) -Nadja/Esther- 
		20.15 - 21.15 Uhr <b>Yoga Flow</b> -Nina-

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

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

 Reservierungspflichtig

Freitag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
09.15 - 10.15 Uhr <b>Baby Steps - Midi</b> (ca. 6 - 9 Monate) -Sandra-	09.00 - 10.00 Uhr <b>Mindbody</b> (jeden 1. Freitag <b>KAHA®</b> ) -Sonja-	09.00 - 10.00 Uhr <b>Jumping Fitness</b> -Julia-
10.15 - 11.30 Uhr <b>Babymassage</b> -Sarah-	10.15 - 11.00 Uhr <b>PRAMA®</b> <b>Basic meets Senior</b> -Adi-	
		11.30 - 12.15 Uhr <b>4D Pro®</b> -Julia-
Mittagspause		
15.00 - 16.00 Uhr <b>Akrobatik Kids</b> (6-9 Jahre) -Dennis-	14.30 - 18.30 Uhr <b>PRAMA® Freies Training</b>	
16.00 - 17.00 Uhr <b>Akrobatik Kids &amp; Teens</b> (10-16 Jahre) -Dennis-		
17.10 - 18.00 Uhr <b>Reha-Sport</b> (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		17.15 - 18.15 Uhr <b>Jumping Fitness</b> -Jana-
18.20 - 19.00 Uhr <b>Relax &amp; Chillout</b> -Sabine-	18.15 - 19.15 Uhr <b>BauchKiller</b> -Nils-	18.30 - 19.30 Uhr <b>Jumping Basic</b> -Mike-

Samstag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
	10.15 - 11.00 Uhr <b>PRAMA® Family</b> -Petra-	09.45 - 11.00 Uhr <b>Langhanteltraining/ Kettlebell</b> -Nils-
11.00 - 12.00 Uhr <b>KiBoFit</b> -Diane-		11.10 - 12.10 Uhr <b>Jumping Fitness</b> -Lea-
12.00 - 12.45 Uhr <b>Selbstverteidigung Kids</b> (4-7 Jahre) -Diane-	12.00 - 13.30 Uhr <b>Yoga Flow &amp; Stretch</b> -Nina-	12.20 - 13.05 Uhr <b>4D Pro®</b> -Lea-
13.10 - 14.00 Uhr <b>Reha-Sport</b> (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		13.15 - 14.00 Uhr <b>Selbstverteidigung Kids</b> (8-11 Jahre) -Diane-
14.00 - 14.50 Uhr <b>Reha-Sport</b> (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		14.00 - 14.45 Uhr <b>Selbstverteidigung Teens</b> (12-17 Jahre) -Diane-

Sonntag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
	10.00 - 10.45 Uhr <b>PRAMA® Basic</b> -Adi-	10.00 - 11.00 Uhr <b>Jumping Fitness</b> -Julia-
11.10 - 12.05 Uhr <b>FASZIO®</b> -Dani-	11.10 - 12.00 Uhr <b>Tabata Workout</b> -Anja-	11.10 - 12.00 Uhr <b>Jumping Fitness Family</b> -Julia-
		12.20 - 13.05 Uhr <b>4D Pro®</b> -Esther-

Öffnungszeiten	
<b>MO:</b> 08.30 - 12.30 Uhr	& 14.30 - 21.30 Uhr
<b>DI:</b> 08.30 - 12.30 Uhr	& 15.30 - 21.30 Uhr
<b>MI:</b>	15.00 - 21.00 Uhr
<b>DO:</b>	14.30 - 21.30 Uhr
<b>FR:</b> 08.30 - 13.00 Uhr	& 14.30 - 20.00 Uhr
<b>SA:</b> 09.30 - 15.00 Uhr	
<b>SO:</b> 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, KiBoFit, 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

