





















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) 
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) 
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-		09.00 - 9.45 Uhr Beckenboden Workout (ab 28.05.) -Sandra- 
10.15 - 11.15 Uhr RückenFit -Anita- 	10.15 - 11.15 Uhr Mama Workout -Angelika-	10.15 - 11.15 Uhr Zumba® Gold -Jeannette- 
11.30 - 12.15 Uhr Basic Yoga -Andrea-		
Mittagspause		
16.00 - 17.00 Uhr Kinder Yoga (3-11 Jahre) 		15.45 - 16.45 Uhr Family Steps (Kinderturnen) (1-3 Jahre) -Sandra-
	17.00 - 17.45 Uhr Beckenboden Workout (bis 21.05. - danach 9 Uhr) -Sandra- 	
18.00 - 19.00 Uhr Mindbody -Sonja- 		18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
19.00 - 20.05 Uhr AROHA® -Dani-	19.00 - 19.45 Uhr PRAMA® Basic -Petra-	19.05 - 20.05 Uhr Jumping Fitness Advanced (Fortgeschritten) 
		20.15 - 21.15 Uhr Yoga Flow -Nina-







Mittwoch		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
06.30 - 07.30 Uhr	Early Bird Jumping Fitness  (Juni - September) -Nadja-	
15.30 - 16.15 Uhr Capoeira Kids (4-6 Jahre) -Dennis-		15.30 - 16.00 Erste Schritte auf dem Trampolin (ab 22.5.) -Julia-
16.15 - 17.00 Uhr Capoeira Kids (6-8 Jahre) -Dennis-		
17.10 - 18.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		17.00 - 18.00 Uhr Capoeira Kids (9-12 Jahre) -Dennis-
18.00 - 18.50 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-	18.30 - 20.30 Uhr Capoeira Teens & Erwachsene (ab 13 Jahren) (ab 20.00 Uhr in Raum 1) -Dennis-	18.10 - 18.55 Uhr Hoop Fitness -Lisa- 
		19.00 - 19.50 Uhr CoreFit -Nina-
19.00 - 20.00 Uhr	Outdoor FitCamp  -Adi-	
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
11.00 - 12.00 Uhr	Mama Workout Outdoor -Angelika-	
15.00 - 15.45 Uhr Senioren-Gymnastik -Adi/Sonja-	15.15 - 15.50 Uhr PRAMA® Kids (3-7 Jahre) -Jessi-	
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-		
18.00 - 18.55 Uhr Zumba® Gold -Jeannette-	18.00 - 18.45 Uhr PRAMA® Basic -Julia-	18.00 - 19.00 Uhr Yin Yang Yoga -Sandra-
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-	10.15 - 11.00 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-	14.30 - 18.15 Uhr PRAMA® Freies Training	
16.00 - 17.00 Uhr Akrobatik Kids & Teens (10-16 Jahre) -Dennis-		
17.10 - 18.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		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-
11.00 - 12.00 Uhr KiBoFit -Diane- 		11.10 - 12.10 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
12.15 - 13.00 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 (8-17 Jahre) -Diane- 
14.00 - 14.50 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		

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- 
		12.20 - 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	

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/Saison 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

