









Montag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
	08.30 - 09.30 Uhr PRAMA® Freies Training	09.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
10.15 - 11.15 Uhr Zumba® Gold -Jeannette- 	9.30 - 10.30 Uhr Rückbildung -Angelika-	
	10.30 - 11.30 Uhr Mobility Workout -Angelika-	
Mittagspause		
15.00 - 15.45 Uhr Senioren-Zumba -Julia-	15.00 - 16.00 Uhr PRAMA® Freies Training	
16.15 - 17.00 Uhr Capoeira Kids (6-8 Jahre) -Dennis-	16.00 - 16.45 Uhr PRAMA® Mama meets Basic -Angelika-	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 - 19.00 Uhr PRAMA® Freies Training	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 FASZInation Bewegung -Adi-	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 - 12.00 Uhr PRAMA® Freies Training	09.15 - 10.00 Uhr 4D Pro® -Julia- 
10.15 - 11.15 Uhr RückenFit -Anita- 		10.15 - 11.15 Uhr Mama Workout -Angelika-
11.30 - 12.15 Uhr Basic Yoga -Andrea-		
11.30 - 12.30 Uhr	Babymassage	-Angelika-
Mittagspause		
16.00 - 17.00 Uhr Kinder Yoga (3-11 Jahre) -Jutta- 	15.45 - 16.45 Uhr GuFiE Family (Kinderturnen) (1-3 Jahre) -Angelika-	
	17.00 - 19.00 Uhr PRAMA® Freies Training Teens & Erwachsene	18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
18.00 - 19.00 Uhr Beckenboden Blockkurs (6er Blockkurs mit Anmeldung) -Sonja-		
19.00 - 20.05 Uhr AROHA® -Dani-	19.00 - 19.45 Uhr PRAMA® Basic -Petra-	19.10 - 20.10 Uhr Body Workout -Lea-
20.15 - 21.15 Uhr Yoga Flow -Nina-	20.00 - 21.15 PRAMA® Freies Training	




Mittwoch		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
10.00 - 12.30 Uhr	GuFiE Baby (I - III) & Still Café	-Angelika-
15.30 - 16.15 Uhr Capoeira Kids (4-6 Jahre) -Dennis-	15.30 - 19.00 Uhr PRAMA® Freies Training	15.30 - 16.00 Erste Schritte auf dem Trampolin -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-		18.00 - 19.00 Uhr Capoeira Teens & Erwachsene (ab 13 Jahren) 
19.00 - 19.55 Uhr CoreFit meets FASZIO® -Petra-	19.00 - 19.50 Uhr CoreFit (Kurspause) -Nina-	19.10 - 20.10 Uhr Jumping Fitness -Esther- 
	20.15 - 21.00 Uhr PRAMA® Basic -Esther-	

Donnerstag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
8.00 - 8.45 Uhr	Aqua Fit Senior (Badehaus) 	-Angelika-
9.00 - 9.45 Uhr	Aqua Fit (Badehaus) 	-Angelika-
15.00 - 15.45 Uhr Senioren-Gymnastik -Adi/Sonja-	15.15 - 15.50 Uhr PRAMA® Kids (3-7 Jahre) -Julia-	15.15 - 15.50 Uhr CardioFit meets MamaWorkout -Angelika-
16.00 - 16.45 Uhr GuFiE Dance I (3-7 Jahre) -Julia-	16.00 - 16.45 Uhr PRAMA® Kids (8-13 Jahre) -Adi-	
17.00 - 17.45 Uhr GuFiE Dance II (8-13 Jahre) -Julia-	17.00 - 18.00 Uhr PRAMA® Freies Training	
18.00 - 19.00 Uhr Yin Yang Yoga -Sandra-	18.00 - 18.45 Uhr PRAMA® Basic -Julia-	18.00 - 18.55 Uhr Zumba® Gold -Jeannette-
18.00 - 18.45 Uhr	Aqua & Faszien (Badehaus) 	-Jessi-
19.15 - 20.15 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 PRAMA® Freies Training	20.15 - 21.15 Uhr Jumping Fitness -Nadja- 




 Reservierungspflichtig



Freitag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
09.00 - 10.00 Uhr Mindbody (jeden 1. Freitag KAHA®) -Sonja-	09.00 - 10.00 Uhr PRAMA® Freies Training	09.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness -Julia- 
	10.15 - 11.00 Uhr PRAMA® Basic meets Senior -Adi-	10.15 - 11.00 Uhr 4D Pro® -Julia- 
	11.00 - 12.00 Uhr PRAMA® Freies Training	
Mittagspause		
14.30 - 16.00 Uhr PEKiP -Jutta-	14.30 - 18.15 Uhr PRAMA® Freies Training	15.00 - 16.00 Uhr Akrobatik Kids (6-9 Jahre) -Dennis-
16.15 - 17.00 Uhr Medical Fitness Erste Schritte nach Reha-Sport (ab 11.10.) -Anita-		16.00 - 17.00 Uhr Akrobatik Kids & Teens (10-16 Jahre) -Dennis-
17.10 - 18.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		
17.00 - 17.45 Uhr	Aqua Family Fun (Badehaus)  -Julia-	
18.00 - 18.45 Uhr	Aqua Power (Badehaus)  -Angelika-	
18.20 - 19.00 Uhr Relax & Chillout -Sabine- 	18.15 - 19.15 Uhr BauchKiller -Nils-	18.00 - 19.00 Uhr Jumping Basic -Mike- 

Samstag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
	10.15 - 11.00 Uhr PRAMA® Family -Julia- 	10.00 - 11.00 Uhr Body Workout -Lea-
11.15 - 12.15 Uhr Selbstverteidigung Kids (4-17 Jahre)  -Diane-	11.00 - 12.00 Uhr PRAMA® Freies Training	11.10 - 12.10 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
12.30 - 13.15 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-	12.00 - 13.30 Uhr Yoga Flow & Stretch -Nina-	
13.15 - 14.00 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		

**Mehr Infos zu allen GuFiE Kursen unter
www.gufie.de/kurse/**

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-	11.15 - 12.00 Uhr Jumping Fitness Family -Julia- 
	12.00 - 13.00 Uhr PRAMA® Freies Training	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 - 12.30 Uhr	& 14.30 - 19.30 Uhr
SA: 09.30 - 14.00 Uhr	
SO: 09.30 - 13.30 Uhr	


Kontakt Daten
Dieburger Str. 40
63322 Rödermark
Tel.: 06074-2379978
E-mail: info@gufie.de
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
FR: 08.45 - 12.30 Uhr
weitere Infos unter
www.gufie.de/mama-baby/ 

 **Reservierungspflichtig**

-  **Mama & Baby:** Babymassage, Beckenboden Blockkurs, Fit durch die Schwangerschaft, GuFiE Baby, GuFiE Family, Mama-Workout, PEKiP, Rückbildung
-  **Cardio:** 4D Pro®, AROHA®, Capoeira, CardioFit, Jumping, PRAMA®, Tabata Workout, Zumba®
-  **Kraft:** 4D Pro®, Bauch-Beine-Po, BauchKiller, Body Workout, Capoeira, CoreFit, PRAMA®, RückenFit, Tabata Workout, Yoga
-  **Beweglichkeit & Entspannung:** Faszination Bewegung, FASZIO®, KAHA®, Mindbody, Mobility Workout, Relax & Chillout, Stretch & Relax (PMR), Yoga

