













Montag


Raum 1	PRAMA®	Raum 2
	09.15-10.15 Uhr Mobility Workout -Angelika-	
10.00 - 12.30 Uhr	GuFiE Baby (I - III) & Still Café -Angelika-	
10.30 - 11.15 Uhr Senioren-Zumba -Julia-	10.30 - 11.30 Uhr Rückbildung -Angelika-	10.15 - 11.15 Uhr Zumba® Gold -Jeannette-
	11.45 - 12.30 Uhr GuFiE Baby (I-III) -Angelika-	
Mittagspause		
	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 - 19.00 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day	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 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® -Julia- 
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 - 09.45 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-	08.30-10.00 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day	
10.15 - 11.15 Uhr RückenFit -Anita-	10.15 - 11.15 Uhr Mama Workout -Angelika- 	10.00 – 10.45 Uhr 4D Pro® -Julia- 
11.30 - 12.15 Uhr Basic Yoga -Andrea-	11.15-12.30 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day	
11.30 - 12.30 Uhr	Babymassage -Angelika-	
Mittagspause		
17.00 - 17.50 Uhr Kinder Yoga (4-9 Jahre) -Jutta- 	16.30 - 17.30 Uhr GuFiE Family (Kinderturnen) (1-3 Jahre) -Angelika-	
	18.00 - 21.15 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day Teens & Erwachsene	18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Lea- 
19.00 - 20.05 Uhr AROHA® -Dani-		19.10 - 20.10 Uhr Body Workout -Lea-
20.15 - 21.15 Uhr Yoga Flow -Nina-		
20.00 - 20.45 Uhr	Aqua Jogging (Badehaus)  -Angelika-	

 Reservierungspflichtig

Mittwoch

Raum 1	PRAMA®	Raum 2
16.30 - 17.15 Uhr Capoeira Kids (3-7 Jahre) -Camundongo-	16.00 - 18.00 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day	16.30 - 17.00 Erste Schritte auf dem Trampolin -Julia-
17.20 - 18.05 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-		17.30 - 18.30 Uhr Capoeira Kids (8-13 Jahre) -Camundongo-
18.10 - 18.55 Uhr Reha-Sport (rezeptpflichtig: Formular 56 + G0850) -Anita-	18.00 - 18.55 Uhr KAHA® Blockkurs (mit Voranmeldung) -Sonja-	
	19.00 - 19.55 Uhr CoreFit meets FASZIO® -Petra-	19.10 - 20.10 Uhr Jumping Fitness -Esther- 
	20.15 - 21.00 Uhr Tabata Workout -Anja-	








Donnerstag




Raum 1	PRAMA®	Raum 2
8.30 - 9.15 Uhr	Aqua Fit Senior (Badehaus)  -Angelika-	
9.15 - 10.00 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-	
16.00 - 16.45 Uhr GuFiE Dance I (3-7 Jahre) -Julia-	16.00 - 16.45 Uhr PRAMA® Kids (8-13 Jahre) -Adi-	16.00 - 16.45 Uhr CardioFit meets MamaWorkout -Angelika- 
17.00 - 17.45 Uhr GuFiE Dance II (8-13 Jahre) -Julia-	17.00 - 18.00 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day	
18.00 - 19.00 Uhr Yin Yang Yoga -Sandra-	18.00 - 18.45 Uhr PRAMA® Basic -Julia-	18.00 – 19.00 Uhr Zumba® Gold -Jeannette-
18.00 - 18.45 Uhr	Aqua & Faszien (Badehaus)  -Jessi-	
19.15 - 20.15 Uhr Stretch & Relax (PMR) -Jessi-		19.15 - 20.00 Uhr 4D Pro® -Nadja- 

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




GUFI E
GESUNDHEIT · FITNESS · ERLEBNIS

Freitag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
09.00 - 10.00 Uhr Mindbody / KAHA® -Sonja-	09.00 - 12.00 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day	09.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness -Julia- 
10.15 - 11.00 Uhr Beckenboden Blockkurs (mit Voranmeldung) -Sonja-		10.15 - 11.00 Uhr 4D Pro® -Julia- 
Mittagspause		
14.30 - 16.00 Uhr PEKiP -Jutta-	14.30 - 18.15 Uhr PRAMA® WOD Workout Of The Day	15.00 - 15.45 Uhr Akrobatik Kids (3-7 Jahre) -Adi- 
16.15 - 17.00 Uhr RückenFit / Medical Fitness -Anita-		15.45 - 16.30 Uhr Akrobatik Kids (8-13 Jahre) -Adi- 
17.10 - 17.55 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-	
	18.15 - 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® WOD Workout Of The Day	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/
www.gufie.de/prama/

Sonntag		
Raum 1	PRAMA®	Raum 2
	10.15 - 11.00 Uhr PRAMA® Basic -Esther-	10.00 - 11.00 Uhr Jumping Fitness -Nadja- 
11.10 - 12.05 Uhr FASZIO® -Dani-	11.10 - 12.00 Uhr Tabata Workout -Anja-	11.15 - 12.00 Uhr 4D Pro® -Esther- 

Öffnungszeiten	
MO: 09.00 - 12.30 Uhr	& 15.30 - 21.30 Uhr
DI: 08.30 - 12.30 Uhr	& 16.30 - 21.30 Uhr
MI:	16.00 - 21.00 Uhr
DO:	14.30 - 20.30 Uhr
FR: 08.30 - 12.30 Uhr	& 14.30 - 19.30 Uhr
SA: 09.30 - 14.00 Uhr	
SO: 09.30 - 12.30 Uhr	

Kontaktdaten
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, Still Café



Cardio: PRAMA®, AROHA®, CardioFit, Jumping, KAHA®, Mindbody, Tabata Workout, Zumba®



Kraft: PRAMA®, 4D Pro®, BauchKiller, Body Workout, CoreFit, Langhanteltraining/Kettlebell, Medical Fitness, RückenFit/Medical Fitness, Tabata Workout, Yoga



Beweglichkeit & Entspannung: FASZination Bewegung, FASZIO®, Mobility Workout, Relax & Chillout, Stretch & Relax (PMR), Yoga

