

| Montag | | |
|---|---|---|
| Raum 1 | PRAMA® Raum | Raum 2 |
| 09.15 - 10.15 Uhr MobiMind -Adeniyi- | 09.00 – 10.30 Uhr PRAMA® Workout of the Day Freies Training | 09.30 – 10.15 -uhr Rückbildung ONLINE -Julia- |
| | 10.45 - 11.30 Uhr Senioren-Zumba -Julia- | |
| Mittagspause | | |
| | 15.30 – 16.45 Uhr PRAMA® Workout of the Day Freies Training | 16.00 - 16.30 Uhr Jumping Fitness Kids (3-7 Jahre) -Julia- |
| | 17.00 – 18.30 Uhr Yin Yang Yoga 90min -Andrea- | 17.00 - 17.30 Uhr Jumping Fitness Kids (8-13 Jahre) -Julia- |
| | | 18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Julia- |
| | 19.00 – 19.45 Uhr PRAMA® Fitness -Adeniyi- | 19.15 - 20.15 Uhr Zumba® Fitness -Michelle- |
| | 20.15 – 21.15 Uhr Langhanteltraining -Nils- | |

| Dienstag | | |
|--|---|---|
| Raum 1 | PRAMA® Raum | Raum 2 |
| | 09.30 – 10.30 Uhr FASZINATION Rücken -Dani- | |
| 11.15 - 12.00 Uhr Basic Yoga -Andrea- | 10.45 - 11.45 Uhr Mama Workout -Julia- | |
| Mittagspause | | |
| 16.15 – 17.00 Uhr Yoga für Kids (ab 5 Jahre) -Julia- | 16.00 – 19.00 Uhr PRAMA® Workout of the Day Freies Training | |
| | | 17.15 – 17.45 Uhr Erste Schritte auf dem Trampolin -Julia- |
| 18.00 – 19.00 Uhr Body&Mind -Sonja- | | 18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Lea- |
| | 19.15 – 20.15 Uhr Yoga Flow -Nina- | 19.30 – 20.30 Uhr Body Workout -Lea- |

| Mittwoch | | |
|---|---|---|
| Raum 1 | PRAMA® Raum | Raum 2 |
| 16.30 - 17.15 Uhr Capoeira Kids (3-7 Jahre) -Camundongo- | 16.00 – 18.45 Uhr PRAMA® Workout of the Day Freies Training | |
| 17.30 - 18.30 Uhr Capoeira Kids (8-13 Jahre) -Camundongo- | | 18.00 – 19.00 Uhr AROHA® -Dani- |
| | 19.00 – 20.00 Uhr FitBoxing Workshop (am 29.10.) -Adeniyi- | 19.30 - 20.30 Uhr Jumping Fitness -Esther- |
| | 20.15 - 21.00 Uhr Tabata Workout -Anja- | |

| Donnerstag | | |
|--|---|--|
| Raum 1 | PRAMA® Raum | Raum 2 |
| | 10.15 - 11.15 Uhr Mama Workout Outdoor Fit mit Kinderwagen -Julia- | |
| | 15.00 - 15.45 Uhr Senioren-Gymnastik -Adeniyi- | |
| 16.00 - 16.45 Uhr GuFiE Kids Dance (3-7 Jahre) -Julia- | 16.00 – 16.45 Uhr PRAMA® Kids (ab 8J.) -Adeniyi- | |
| | 17.00 - 17.45 Uhr GuFiE Videoclip Dance (8-13 Jahre) -Julia- | |
| 18.00– 19.00 Uhr Yin Yang Yoga -Sandra- | 18.15 – 19.00 Uhr PRAMA® Fitness -Julia- | |
| | 19.15 – 20.15 Uhr Zumba® Gold -Jeannette- | 19.30 – 20:15 Uhr 4D Pro® -Nadja- |

Alle Kurse inkl. milon Zirkel sind bis auf Weiteres zwingend reservierungspflichtig über unseren Online Buchungskalender

https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness_roedermark/Jumping_Fitness



GUFIE
GESUNDHEIT · FITNESS · ERLEBNIS

| Freitag | | |
|---|---|--|
| Raum 1 | PRAMA® Raum | Raum 2 |
| 09.15 - 10.15 Uhr Mindbody / KAHA® -Sonja- | 09.00 – 12.30 Uhr PRAMA® Workout of the Day Freies Training | 09.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness -Julia- |
| | | 10.30 - 11.15 Uhr 4D Pro® -Julia- |
| Mittagspause | | |
| | 15.30 – 16:45 Uhr PRAMA® Freies Training | |
| 17.00 – 18.00 Uhr MobiMind -Adeniyi- | 17.00 – 18.00 Uhr Total Bodywork -Timm- | |
| | 18.15 - 19.15 Uhr BauchKiller -Nils- | 18.00 - 19.00 Uhr Jumping Fitness -Mike- |

| Samstag | | |
|--|---|--|
| Raum 1 | PRAMA® Raum | Raum 2 |
| | 10.15 - 11.00 Uhr PRAMA® Family -Julia- | 09.45 – 10.45 Uhr Body Workout -Lea- |
| | 11.30 - 12.30 Uhr Selbstverteidigung Kids Ab 5 Jahre -Diane & Lara- | 11.15 - 12.15 Uhr Jumping Fitness -Lea- |
| 12.00 - 13.00 Uhr Hatha Yoga -Tine- | | |

| Sonntag | | |
|---|--|--|
| Raum 1 | PRAMA® Raum | Raum 2 |
| 11.10 - 12.00 Uhr Tabata Workout -Anja- | 10.00 – 10:45 Uhr PRAMA® Basic -Esther- | 09:45 – 10:45 Uhr Jumping Fitness -Nadja- |
| 11.10 - 12.00 Uhr FASZInation Entspannung -Dani, Angelika & Adeniyi- | | 11.15 - 12.00 Uhr 4D Pro® -Esther- |

| Öffnungszeiten | | |
|----------------|-------------------|---------------------|
| MO: | 09.00 - 12.00 Uhr | & 15.30 - 21.30 Uhr |
| DI: | 09:00 - 12.30 Uhr | & 16.00 - 21.00 Uhr |
| MI: | | 16.00 - 21.00 Uhr |
| DO: | | 14.30 - 20.30 Uhr |
| FR: | 08.30 - 12.30 Uhr | & 15.30 - 19.30 Uhr |
| SA: | 09.30 - 14.00 Uhr | |
| SO: | 09.30 - 12.30 Uhr | |

Kontakt Daten
Dieburger Str. 40
63322 Rödermark
Tel.: 06074-2379978
E-mail: info@gufie.de
www.gufie.de

milon®
Kraft-Ausdauer-Zirkel

Nutzung zu den
Öffnungszeiten möglich
(mit Anmeldung)

GuFiE Specials
- Outdoor/Saison Kurse
- Monatliche Workshops
- Präventionskurse
weitere Infos unter
www.gufie.de

Alle Kurse inkl. milon Zirkel sind bis auf Weiteres zwingend reservierungspflichtig über unseren Online Buchungskalender:



https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness_roedermark/Jumping_Fitness

-  **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®, Total Bodywork
-  **Kraft:** PRAMA®, 4D Pro®, BauchKiller, Body Workout, CoreFit, Langhanteltraining/Kettlebell, Medical Fitness, RückenFit/Medical Fitness, Tabata Workout, Total Bodywork
-  **Beweglichkeit & Entspannung:** FASZination Bewegung, FASZIO®, Mobility Workout, Relax & Chillout, Stretch & Relax (PMR), Yoga

