

## Montag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.30 – 10.15 <b>Rückbildung mit Baby</b> -Julia-	09.00 – 11:00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	09.45 – 10.45 <b>FASZInation Rücken</b> -Dani-
11.00 – 11.45 <b>Senioren- Zumba</b> -Jeannette/Julia-		
Mittagspause		
18.00 – 19.00 <b>Yin Yang Yoga</b> -Tine-	17.00 – 18.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	18.00 - 19.00 <b>Jumping Fitness</b> -Nadja-
19.00 - 20.00 <b>Zumba® Fitness</b> -Michelle-		19.15 – 20:00 <b>4D Pro®</b> -Nadja-

## Dienstag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	17.00 – 20.00 <b>PRAMA Workout of the Day Freies Training</b>	
18.00 – 19.00 <b>Body&amp;Mind/ KAHA</b> Sonja		18.00 - 19.00 <b>Jumping Fitness</b> -Lea-
19.15 – 20.15 <b>Yoga Flow</b> -Nina-		19.15 – 20.15 <b>Langhantel- Kettlebell-Mix</b> -Mike-

**Alle Kurse sind bis auf Weiteres zwingend  
reservierungspflichtig über unseren Online  
Buchungskalender**

[https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness\\_roedermark/Jumping\\_Fitness](https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness_roedermark/Jumping_Fitness)

## Mittwoch

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.30 – 10.15 <b>Stretching</b> - Julia -	09.00 – 10.15 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	
10.30 – 11.30 <b>Mama Workout</b> -Julia-	10.30 – 11.30 <b>PRAMA® Senior</b> - Adeniyi -	
Mittagspause		
	17.00 – 20.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	
18.00 – 19.00 <b>AROHA®</b> -Dani-		18.15 – 19.00 <b>4DPro®</b> -Esther-
		19.15 – 20:15 <b>Jumping Fitness</b> -Esther-



**GUFIE**  
GESUNDHEIT • FITNESS • ERLEBNIS

## Donnerstag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	17.00 – 18.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	
18.15 – 19.15 <b>Yin Yang Yoga</b> -Marisa-	18.15 – 19.00 <b>PRAMA® Fitness</b> -Julia-	18.00 – 19.00 <b>Zumba® Gold</b> -Jeannette-
	19.15 – 20.05 <b>Tabata Workout</b> -Elena-	19.15 – 20.05 <b>RückenFit /CoreFit meets FASZIO</b> -Petra-

Alle Kurse sind bis auf Weiteres zwingend  
reservierungspflichtig über unseren



Online Buchungskalender:

[https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness\\_roedermark/Jumping\\_Fitness](https://www.supersaas.de/schedule/jumpingfitness_roedermark/Jumping_Fitness)

**SPECIAL Aqua-Fit Kurse im Badehaus  
in Urberach:  
Dienstag&Donnerstag 09:45**

## Freitag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	09.00 – 12.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	09.15 - 10.15 <b>Jumping Fitness</b> -Kati/Julia-
		10.30 - 11.15 <b>4D Pro®</b> -Julia-
Mittagspause		
17.15 - 18.15 <b>Dance Aerobix Mix</b> -Christin-	17.00 – 19.30 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	18.15 - 19.15 <b>Jumping Fitness</b> -Mike-
18.30 – 19.30 <b>MobiMind ONLINE</b> -Adeniyi-		

### Öffnungszeiten

**MO:** 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr  
**DI:** 17.00 – 20.30 Uhr  
**MI:** 09:00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr  
**DO:** 17.00 – 20.30 Uhr  
**FR:** 09:00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 19.30 Uhr  
**SA:** 10.00 – 13.00 Uhr  
**SO:** 10.00 – 13.00 Uhr

## Samstag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.00 – 13.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	10.15 – 11.15 <b>Body Workout</b> -Lea-
11.30 – 12.30 <b>Hatha Yoga</b> -Tine-		11.30 - 12.30 <b>Jumping Fitness</b> -Lea-

## Sonntag

Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.15 – 11.00 <b>PRAMA® Fatburner</b> -Elena-	10.15 – 11.15 <b>Jumping Fitness</b> -Nadja-
11.15 - 12.05 <b>FASZInation Entspannung</b> -Dani, Adeniyi, Julia-	10.00 – 13.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	11.30 - 12.15 <b>4D Pro®</b> -Elena-

### GuFiE Specials

- Outdoor/Saison Kurse  
- Monatliche Workshops  
- Präventionskurse.  
- Online Kurse  
weitere Infos unter  
[www.gufie.de](http://www.gufie.de)

### milon®

**Kraft-Ausdauer-Zirkel**

Nutzung zu den  
Öffnungszeiten möglich