

<b>Montag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	09.45 – 10.45 <b>FASZInation Rücken</b> -Dani-	09.45 - 10.45 <b>Yin Yang Yoga</b> -Jana- 🦶
11.00 – 11.45 <b>Senioren- Zumba</b> -Jeannette/Julia-	09.00 - 09.45 & 11.00 - 12.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	
Mittagspause		
	17.00 - 17.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	17.00 - 17.45 <b>GuFiE Kids I</b> - Blockkurs -
17.45 - 18.45 <b>Yin Yang Yoga</b> -Tine -	17.45 - 18.45 <b>Dance Aerobic Mix</b> -Christin -	18.00 - 19.00 <b>Jumping Fitness</b> -Esther-
19.00 - 20.00 <b>Zumba® Fitness</b> -Michelle-	19.00 – 19.45 <b>PRAMA® Fitness</b>	19.15 – 20:00 <b>4D Pro®</b> -Esther-

<b>Dienstag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
09.45 – 10.30 <b>AquaFit (Badehaus Urberach)</b>	09.30 – 10.15 <b>Tabata HIIT</b> -Julia- 🦶	
	10.15 - 12.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	10.30 - 11.15 <b>4D Pro®</b> -Julia- 🦶
Mittagspause		
	17.00 – 20.00 <b>PRAMA Workout of the Day Freies Training</b>	17.45 - 18.30 <b>Aqua Tabata HIIT (Badehaus Urberach)</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>Langhantel- Kettlebell-Mix</b> -Mike-

<b>Mittwoch</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	09.00 – 10.15 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	09.30 – 10.15 <b>Stretching</b> -Julia-
10.30 – 11.30 <b>Beckenboden Blockkurs</b> -Sonja-	10.30 – 11.30 <b>PRAMA® Fitness Mix</b> -Julia- 🦶 (auch für Senioren sehr gut geeignet)	
Mittagspause		
	17.00 – 20.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	17.15 - 18.00 <b>Jumping Fitness</b> -Kati-
18.00 – 19.00 <b>AROHA®</b> -Jessie-		18.15 – 19.00 <b>4DPro®</b> -Elena-
19.15 – 20.15 <b>Yoga Flow</b> -Nina-		19.15 – 20:15 <b>Body Attack</b> -Elena-



<b>Donnerstag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
09.45 – 10.30 <b>AquaFit</b> (Badehaus Urberach)	09.00 – 12:00 <b>PRAMA®</b> Workout of the Day Freies Training	09.15 - 10.15 <b>Yoga Morning</b> Flow -Julia-
		10.30 - 11.00 <b>Tabata HIIT</b> Xpress (30min) -Julia-
Mittagspause		
17.15 - 18.00 <b>GuFiE Kids II</b> - Blockkurs -	17.00 – 18.00 <b>PRAMA®</b> Workout of the Day Freies Training	
18.15 – 19.15 <b>Yin Yang Yoga</b> -Tine-	18.15 – 19.00 <b>PRAMA®</b> Fitness -Julia-	18.00 – 19.00 <b>Zumba® Gold</b> -Jeannette-
	19.15 – 20.05 <b>RückenFit</b> /CoreFit meets FASZIO -Petra-	19.15 - 20.15 <b>Fitboxing</b> -Pavlos-

<b>Freitag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	09.00 – 12.00 <b>PRAMA®</b> Workout of the Day Freies Training	09.15 - 10.15 <b>Jumping</b> Fitness -Kati- 🦶
		10.30 - 11.15 <b>4D Pro®</b> -Julia- 🦶
Mittagspause		
16.15 - 17.00 <b>GuFiE Kids III</b> - Blockkurs -	17.00 – 19.30 <b>PRAMA®</b> Workout of the Day Freies Training	17.00 - 18.00 <b>Jumping</b> Fitness -Mike-
17.45 – 18.30 <b>Aqua Tabata</b> HIIT (Badehaus Urberach)		

<b>Samstag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	10.00 – 13.00 <b>PRAMA®</b> Workout of the Day Freies Training	10.15 – 11.15 <b>Body Workout</b> -Lea-
11.30 – 12.30 <b>Yoga Special</b> (Siehe Aushang)		11.30 - 12.30 <b>Jumping</b> Fitness -Lea-
<b>Sonntag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	10.15 – 11.00 <b>PRAMA®</b> Fatburner -Elena-	10.15 – 11.15 <b>Jumping</b> Fitness -Nadja-
11.15 - 12.05 <b>FASZInation</b> Entspannung	09.00 - 10.00 & 11.15 – 13.00 <b>PRAMA®</b> Workout of the Day Freies Training	11.30 - 12.15 <b>4D Pro®</b> -Elena-

Alle Kurse sind reservierungspflichtig über unseren Online Buchungskalender:

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

**Mamis aufgepasst:**

Alle Kurse mit 🦶 sind auch mit Baby möglich

#### Öffnungszeiten

**MO:** 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr  
**DI:** 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr  
**MI:** 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr  
**DO:** 09.00 - 12.00 Uhr, 17.00 – 20.30 Uhr  
**FR:** 09.00 - 12.00 Uhr, 16.00 – 19.30 Uhr  
**SA:** 10.00 – 13.00 Uhr  
**SO:** 10.00 – 13.00 Uhr

**milon®**  
**Kraft-Ausdauer-Zirkel**  
 Nutzung zu den Öffnungszeiten möglich

**Special Aqua Kurse**  
 im Badehaus Urberach  
 in Mitgliedschaft inklusive