

<b>Montag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
09.15 - 10.00 <b>Yin Yang Yoga</b> -Julia- 🦶	09.45 – 10.45 <b>FASZInation Rücken</b> -Dani-	
10.05 - 10.50 <b>Rückbildung mit Baby</b> - Blockkurs -	09.00 - 09.45 & 11.00 - 12.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	
11.00 – 11.45 <b>Senioren- Zumba</b> -Jeannette/Julia-		
	16.30 - 17.45 & 20.00 - 20.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	17.00 - 17.45 <b>GuFiE Kids I &amp; II</b> - Blockkurs -
17.45 - 18.45 <b>Yin Yang Yoga</b> - Tine -		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 - 12.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	10.30 - 11.15 <b>4D Pro®</b> -Julia- 🦶
	16.30 – 20.45 <b>PRAMA Workout of the Day Freies Training</b>	17.45 - 18.30 <b>Aqua Tabata HIIT (Badehaus Urberach)</b> -Kim-
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>PRAMA® Fitness Mix</b> -Julia- 🦶 (auch für Senioren sehr gut geeignet)	
		11.45 - 12.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>
	16.30 – 20.45 <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 – 12.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	09.15 - 10.15 <b>Yoga Morning Flow</b> -Julia-
		10.30 - 11.00 <b>Tabata HIIT Xpress (30min)</b> -Julia-
	17.30 – 18.15 <b>PRAMA® Fitness</b> -Julia-	
18.15 – 19.15 <b>Yin Yang Yoga</b> -Tine-	18.15 – 19.00 <b>PRAMA® Fitness</b> -Julia-	18.00 – 19.00 <b>Zumba® Gold</b> -Jeannette-
	19.15 – 20.05 <b>RückenFit /CoreFit meets FASZIO</b> -Petra-	19.15 – 20.15 <b>Zumba® Fitness</b> -Sitara-


<b>Freitag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	09.00 – 12.00 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	09.15 - 10.15 <b>Jumping Fitness</b>  -Kati-
		10.30 - 11.15 <b>4D Pro®</b>  -Kati-
		12.15 - 12.45 <b>PRAMA® Lunch Break (30min)</b> -Julia-
15.30 - 16.15 <b>GuFiE Kids (Blockkurs) 3-5 Jahre</b> 16.15 - 17.00 <b>GuFiE Kids (Blockkurs) 6-10 Jahre</b> -Julia-	15.30 – 19.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	17.30 - 18.30 <b>Jumping Fitness meets Bauchkiller 30min/30min</b> -Nadja, Esther &Kati-
17.30 - 18.30 <b>CIRCL® Mobility (Blockkurs)</b> -Dani-		17.45 – 18.30 <b>Aqua Tabata HIIT (Badehaus Urberach)</b> -Kim-

<b>Samstag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	10.00 – 14.45 <b>PRAMA® Workout of the Day Freies Training</b>	10.15 – 11.15 <b>Body Workout</b> -Lea-
		11.30 - 12.30 <b>Jumping Fitness</b> -Lea-
13.30 - 14.30 <b>Stretch&amp;Relax Yoga inkl. Meditation</b> -Julia-		

<b>Sonntag</b>		
<b>Raum 1</b>	<b>PRAMA® Raum</b>	<b>Raum 2</b>
	10.15 – 11.00 <b>PRAMA® Fatburner</b> -Elena-	10.15 – 11.15 <b>Jumping Fitness</b> -Esther-
		11.15 – 12.00 <b>FASZInation Entspannung</b>
		11.30 - 12.15 <b>4D Pro®</b> -Elena-

Alle Kurse sind reservierungspflichtig über  
unseren Online Buchungskalender  
[supersaas.de](http://supersaas.de)

Mamis aufgepasst:

Alle Kurse mit  sind auch mit Baby möglich  
(ggf. auch andere nach Rückfrage)

### Öffnungszeiten

**MO:** 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr  
**DI:** 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr  
**MI:** 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr  
**DO:** 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr  
**FR:** 09.00 - 13.00 Uhr, 15.30 – 19.30 Uhr  
**SA:** 10.00 – 15.00 Uhr  
**SO:** 10.00 – 13.00 Uhr

**milon®**  
**Kraft-Ausdauer-Zirkel,  
 PRECOR Cardiogeräte &  
 extrafit Beweglichkeitszirkel**  
 Nutzung zu den Öffnungszeiten  
 möglich  
**Original Powerplate® (10er Karte)**  
**Special Aqua Kurse**  
 im Badehaus Urberach  
 in Mitgliedschaft inklusive