

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30 - 10.30 +50 Gymnastik oben mit Danny	08.30 - 09.30 Senioren Rückenschule / Wirbelsäule unten	9.15-10.00 Mobitrain.Gymn. Danny mit Danny	9-10 Rehasport Rücken unten	8.00-8.45 9.00 - 9.45 Seniorenrückenschule unten	
09.00 - 09.45 10.00 - 10.45 11.00 - 11.45 Rehasport unten	10.00 - 11.00 ½ h Dr. Wolff® und ½ h Sensitive Cycling mit Danny oben	10.00 - 11.00 Jumping Wirbelsäule Einsteiger Prävention mit Danny oben	9.00-10.00 Zirkeltraining mit Danny oben 10.00 - 11.00 Dr. Wolff mit Danny	9.00 – 10.00 Zumba Senioren mit Danny	Sonntag 10.00 - 11.00 Cardio/ Fitness- Mix mit Jeanette
14.00-15.00 KK- Rückenschule Physio Binning oben	15.00 - 15.45 16.00 – 16.45 Rehasport oben	09.00 - 09.45 10.00 - 10.45 11.00 - 11.45 Rehasport unten	10:00-10:45 Rehasport		
18.00-18.30 Bauchspezial mit Jeanette			17.00-18.00 Rücken Fit und Dehnung oben mit Danny		
14:00-14:45 15:00-15:45 Hersport	16.50 – 17.50 KK- Rückenschule Physio Binning oben	17.30-18.30 KK-Rückenschule Physio Binning oben	18.30-19.30 KK-Rückenschule Physio Binning unten	16.-16.45 Inklusionskurs mit Basti	
18.00-19.30 AOK SK Physio unten	17.00-18.30 Fitboxen mit Holm	16.20-17.20 Kinderfit	18.00-19.00 Zumba mit Danny oben		NEU!! Kinderfit Mittwochs! 8-10 Jahre
18.30-19.30 BBP mit Jeanette oben	18.00 – 19.00 Spinning mit Basti	17.30-18.30 Bodystyling/Funktionel	19.00-20.00 Step mit Jeanette	18.00-18.30 Bauch-Spezial mit Basti oben	
19.30-20.30 Flexi-Power/ Tiefenmusk. mit Jeanette oben	20.00-21.00 Pilates mit Basti	18.30-19.30 Jumping Fitness	20.00-21.00 BBP mit Jeanette	18.30-19.30 Bodypower mit Basti oben	
20.30-21.30Uhr Spinning		19.00-20.30 Yoga mit Simone	20.00-21.00 Spinning	19.30-20.15 Mobitrain.Gymn. mit Basti	

KURSPLAN

INFO - Telefon: 0351 / 6 41 83 51
Rundum Fit Gesundheitsstudio ~ Dresdner Str. 176, 01705 Freital