

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 oben	9.00-9.45 10.00 -10.45 Rehasport 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 Stabilitätstraining mit Danny oben	10.15 - 11.00 Beckenboden Bauch auf Trampolin mit Danny oben	9.00 - 10.00 10.15 -10.45 Stabi Gymnastik oben 17.00-18.00 Rückenfit m. Danny oben	9.00 – 10.00 Zumba Senioren mit Danny oben	Sonntag
Yoga 10.30 - 12.00 mit Monika 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	Boxen 17.00 -18.30 unten	Yoga 10.30 - 12.00 mit Monika oben	10.00 - 11.00 Cardio/ Fitness- Mix mit Jeanette
14.00-15.00 KK- Rückenschule Physio Binning oben	16.50-17.50 KK-Rückenschule Physio Binning oben	16.20-17.20 Kindersport 5 - 12 Jahre oben	18.00-19.00 Zumba m.Danny Einst. / Fortgeschr.	10.00 - 10.45 Herzsport unten	Rehasport Zuzahlung ab 01/23 1x wöchentlich 45 min Gruppe 0€ 60 min Gruppe 12€ 2x wöchentlich 15€ Geräte /Dr. Wolff 1x wöchentlich 12 € 2x wöchentlich 15 €
14:00-14:45 15:00-15:45 Herzsport unten	17.00-18.00 Boxen unten	17.30-18.30 KK-Rückenschule Physio Binning oben	18.30-19.30 KK-Rückenschule Physio Binning unten	11.00 - 11.45 Hockersportgruppe Physio Binning unten	8 € 2x wöchentlich 15 € Herzsport 8 € Teilmitgliedschaft 29 €
18.00-18.30 Bauchspezial mit Jeanette oben	18.00 – 19.00 Spinning mit Basti	17.30-18.15 Spinning für Einsteiger mit Mirko oben	19.00 -20.00 Step mit Jeanette oben	16.-16.45 Inklussionsport mit Basti oben	
18.00-19.30 SK-Rücken mit Max unten	19.00-20.00 Zumba mit Karsten oben	18.30-19.30 Jumping Fitness mit Mirko oben	20.00-21.00 BBP mit Jeanette oben	18.00-18.30 Bauch-Spezial mit Basti oben	
18.30-19.30 BBP mit Jeanette oben	20.00-21.00 Pilates mit Basti oben	19:30 -21:00 Yoga mit Simone oben		18.30-19.30 Bodypower mit Basti oben	
19.30-20.30 Flexi-Power/ Tiefenmusk. mit Jeanette oben					

KURSPLAN

INFO - Telefon: 0351 / 6 41 83 51

www.rundumfit-freital.de