

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30 -10.30 +50Gymnastik 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	Sonntag 10.00 -11.00 Cardio/Fitness-Mix mit Jeanette
09.00 -09.45 10.00 -10.45 11.00 -11.45 Rehasport unten Yoga 10.30 -12.00 mit Monika oben	10.00 -11.00 ½ h Dr. Wolff® und Stabilitätstraining mit Danny oben 15.00 -15.45 16.00 - 16.45 Rehasport unten	10.15 -11.00 Beckenboden Bauch auf Trampolin mit Danny oben 09.00 -09.45 10.00 -10.45 11.00 -11.45 Rehasport unten 16.20-17.20 Kindersport 5 -12 Jahre oben 17.30-18.30 KK-Rückenschule Krankenkassenkurs unten	9.00 -10.00 10.15 -10.45 Stabi Gymnastik oben 17.00-18.00 Rückenfit m. Danny oben 16.00 -17.00 Boxen für Einsteiger unten 17.00 -18.30 Boxen unten 18.00-19.00 TRX m.Danny ab 29.01.26 oben	9.00 - 10.00 Zumba Senioren mit Danny oben Yoga 10.30 -12.00 mit Monika oben 10.00 -11.00 Herzsport unten 11.00 -11.45 Hockersportgruppe Rehasport unten 16.-16.45 Inklusionssport mit Basti oben	Rehasport Zuzahlung 1x wöchentlich 45 min Gruppe 0€/Monat 60 min Gruppe 12€/Monat 2x wöchentlich 15€/Monat Geräte /Dr.Wolff 1x wöchentlich 12 €/Monat 2x wöchentlich 15 €/Monat Herzsport 8 €/Monat Teilmitgliedschaft 29 €/Monat
14.00-15.00 KK-Rückenschule Krankenkassenkurs oben 14:00-14:45 15:00-15:45 Herzsport unten 18.00-18.30 Bauchspezial mit Jeanette oben 18.00-19.30 SK-Rücken mit Max unten 18.30-19.30 BBP mit Jeanette oben 19.30-20.30 Flexi-Power/Tiefenmusk. mit Jeanette oben	14.00-15.00 KK-Rückenschule Krankenkassenkurs oben Boxen 17.00 -18.30 18.30 -20.00 unten 18.00 - 19.00 Spinning mit Basti oben 19.00 - 20.00 Zumba mit Sunny oben 20.00-21.00 Pilates mit Basti oben	16.50-17.50 KK-Rückenschule Krankenkassenkurs unten 17.30-18.15 Spinning für Einsteiger mit Mirko oben 18.30-19.30 Jumping Fitness mit Mirko unten 18.30-19.30 Spinning mit Enrico oben 19.30 -21:00 Yoga mit Simone oben	17.00-18.00 Rückenfit m. Danny oben 18.00-19.00 TRX m.Danny ab 29.01.26 oben 18.50-19.50 KK-Rückenschule Krankenkassenkurs unten 19.00 -20.00 Step mit Jeanette oben 20.00-21.00 BBP mit Jeanette oben	18.00-18.30 Bauch-Spezial mit Basti oben Boxen 18.00-19.30 unten 18.30-19.30 Bodypower mit Basti oben	T-RENAGRUPPEN Montag 18.00 Uhr Dienstag 18.00 Uhr Mittwoch 11.00 Uhr Donnerstag 10.00 Uhr 17.00 Uhr 17.00 Uhr 18.00 Uhr 10.00 Uhr Freitag 10.00 Uhr

KURSPLAN

INFO - Telefon: 0351 / 6 41 83 51

www.rundumfit-freital.de

Rundum Fit Gesundheitsstudio ~ Dresdner Str. 176, 01705 Freital