

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
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	9.00 – 10.00 Zumba Senioren mit Danny oben	10.00 – 11.00 Cardio/Fitness–Mix mit Jeanette
Yoga 10.30 – 12.00 mit Monika oben	15.00 – 15.45 16.00 – 16.45 Rehasport unten	09.00 – 09.45 10.00 – 10.45 11.00 – 11.45 Rehasport unten	17.00–18.00 Rückenfit m. Danny oben	Yoga 10.30 – 12.00 mit Monika 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 €/Mor 2x wöchentlich 15 €/Mor
14.00–15.00 KK–Rückenschule Krankenkassenkurs oben	16.50–17.50 KK–Rückenschule Krankenkassenkurs oben	16.20–17.20Kindersport 5 – 12 Jahre oben	16.00 – 17.00 Boxen für Einsteiger unten	10.00 – 11.00 Herzsport unten	Herzsport 8 €/Monat Teilmitgliedschaft 29 €/M
14.00–14.45 15.00–15.45 Herzsport unten	Boxen 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 unten	17.30–18.30 KK–Rückenschule Krankenkassenkurs unten	17.00 – 18.30 Boxen unten	11.00 – 11.45 Hockersportgruppe Rehasport unten	
18.00–18.30 Bauchspezial mit Jeanette oben	18.00 – 19.00 Spinning mit Basti oben	17.30–18.15 Spinning für Einsteiger mit Mirko oben	18.00–19.00 TRX m.Danny ab 29.01.26 oben	16.–16.45 Inklussionsport mit Basti oben	T-RENAGRUPPEN
18.00–19.30 SK–Rücken mit Max unten	19.00 – 20.00 Zumba mit Sunny oben	18.30–19.30 Jumping Fitness mit Mirko unten	18.50–19.50 KK–Rückenschule Krankenkassenkurs unten	18.00–18.30 Bauch–Spezial mit Basti oben	Montag 18.00 Uhr Dienstag 18.00 Uhr Mittwoch 11.00 Uhr 17.00 Uhr Donnerstag 10.00 Uhr 17.00 Uhr 18.00 Uhr Freitag 10.00 Uhr
18.30–19.30 BBP mit Jeanette oben	20.00–21.00 Pilates mit Basti oben	18.30–19.30 Spinning mit Enrico oben	19.00 – 20.00 Step mit Jeanette oben	Boxen 18.00–19.30 unten	
19.30–20.30 Flexi–Power/Tiefenmusk. mit Jeanette oben		19.30 – 21.00 Yoga mit Simone oben	20.00–21.00 BBP mit Jeanette oben	18.30–19.30 Bodypower mit Basti oben	

KURSPLAN

INFO - Telefon: 0351 / 6 41 83 51

www.rundumfit-freital.de

Rundum Fit Gesundheitsstudio ~ Dresdner Str. 176, 01705 Freital