Montag

09.30 - 10.30
+50 Gymnastik
oben
mit Danny

9.00 Uhr ausgebucht
10.00 - 10.45
11.00 - 11.45
Rehasport unten

Yoga
10.30 - 12.00
mit Monika oben

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

Dienstag

08.30 - 09.30
Senioren Rückenschule /
Wirbelsäule
unten

10.00 - 11.00
½ h Dr. Wolff® und
Stabilitätstraining
mit Danny oben

10.00 - 10.45 ab 14.04
Rehasport unten

15.00 - 15.45
16.00 – 16.45
Rehasport unten

16.50-17.50
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

Mittwoch

9.15-10.00
Mobitrain.Gymn. Danny
mit Danny oben

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

17.30-18.15
Spinning für Einsteiger
mit Mirko oben

18.30-19.30
Jumping Fitness
mit Mirko unten

19.30 -20.30
Fusionstyl ab 16 Jahre
mit Sunny unten

19:30 -21:00
Yoga mit Simone
oben

Donnerstag

9.00-9.45
10.00 Uhr ausgebucht
Rehasport 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
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

Freitag

8.00-8.45
9.00 - 9.45
Seniorenrückenschule
unten

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
Inklusionsport
mit Basti oben

18.00-18.30
Bauch-Spezial
mit Basti oben

Boxen
18.00-19.30
unten

18.30-19.30
Bodypower
mit Basti oben

Samstag

Sonntag

10.00 - 11.00
Cardio/ Fitness- Mix
mit Jeanette

Rehasport Zuzahlung
1x wöchentlich
45 min **Gruppe 0€/Monat**
60 min **Gruppe 12€/Monat**
2x wöchentlich 15€/Monat

Geräte /Dr. Wolff
1x wöchentlich 12 €/Mon
2x wöchentlich 15 €/Mon

Herzsport 8 €/Monat
Teilmtigliedschaft 29 €/M

T-RENA GRUPPEN

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

KURSPLAN

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