

GROUP-FITNESS Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaella	9.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Myrta	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaella	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaella	9.30 – 10.00 Uhr Step Diana		
10.15 – 11.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Raffaella	10.30 – 11.00 Uhr Strech & Relax Myrta		10.15 – 11.00 Uhr Rehasport** Raffaella	10.00 – 11.00 Uhr Intensiv- Dehnung Sylvia		
11.00 – 11.30 Uhr Faszien- Training Raffaella						
	16.30 – 17.15 Uhr Rehasport** Raffaella					
	17.15 – 18.00 Uhr Rehasport** Raffaella	16.30 – 17.30 Uhr Fitmix Klejdi	16.30 – 17.15 Uhr Rehasport** Janine			
18.30 – 20.00 Uhr HOT IRON Stretch & Relax Myrta	18.10 – 19.00 Uhr RÜCKEN-FIT Janine	17.30 – 19.00 Uhr Yoga Sonja	17.30 – 18.15 Uhr Rehasport** Janine			
	19.00 – 19.30 Uhr Stretch & Relax Janine		19.00 – 20.30 Uhr HOT IRON Stretch & Relax Myrta			



Güldenhausen 39 Tel.: 07622 / 688 10 30 info@oberfit.de
79650 Schopfheim Fax: 07622 / 688 10 31 www.oberfit.de

Öffnungszeiten:

Mo – Do 9.00 – 22.00 Uhr Sa 10.00 – 14.00 Uhr
Fr 9.00 – 21.00 Uhr So 9.00 – 13.00 Uhr

Gültig ab dem 14.04.2025. Änderungen vorbehalten.
Mindestteilnehmerzahl: 3.

* Anmeldung telefonisch am gleichen Tag.
** Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport.