GROUP-FITNESS Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr Rehasport**	9.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport**	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport**			
Raffaela	Myrta	Raffaela	Raffaela			
10.15 – 11.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Raffaela	10.30 – 11.00 Uhr Strech & Relax		10.15 – 11.00 Uhr Rehasport**	10.00 – 11.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik		
11.00 – 11.30 Uhr Faszien- Training						
	16.30 – 17.15 Uhr Rehasport**					
	17.15 – 18.00 Uhr Rehasport**		16.30 – 17.15 Uhr Rehasport**			
	Raffaela		Janine			
18.30 – 20.00 Uhr HOT IRON Stretch & Relax	18.10 – 19.30 Uhr RÜCKEN-FIT Stretch & Relax	17.30 – 19.00 Uhr Yoga	17.30 – 18.15 Uhr Rehasport**	18.30 – 19.30 Uhr Indoor-Cycling		
Myrta	Silvia	Sonja	Janine	Dietmar		
		19.00 – 20.00 Uhr Indoor-Cycling	19.00 – 20.30 Uhr HOT IRON Stretch & Relax			



Gündenhausen 39 79650 Schopfheim

Tel.: 07622 / 688 10 30 Fax: 07622 / 688 10 31

info@oberfit.de www.oberfit.de

Öffnungszeiten:

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

Gültig ab dem 21.10.2025. Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 3.

Anmeldung telefonisch am gleichen Tag.

** Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport.