

# GROUP-FITNESS Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella	9.30 – 10.30 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> Myrta		9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella	9.30 – 10.00 Uhr <b>Step</b> Diana		
10.15 – 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> Raffaella	10.30 – 11.00 Uhr <b>Strech &amp; Relax</b> Myrta		10.15 – 11.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella	10.00 – 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> Diana		
11.00 – 11.30 Uhr <b>Faszien- Training</b> Raffaella						
	17.00 – 17.45 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella					
18.30 – 20.00 Uhr <b>HOT IRON Stretch &amp; Relax</b> Myrta	18.00 – 19.00 Uhr <b>RÜCKEN-FIT</b> Diana	17.30 – 19.00 Uhr <b>Yoga</b> Sonja				
	19.00 – 19.30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Diana		19.00 – 20.30 Uhr <b>HOT IRON Stretch &amp; Relax</b> Myrta			

**oberfit**

Günderhausen 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 05.09.2022. Änderungen vorbehalten.  
Mindestteilnehmerzahl: 3.

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