GROUP-FITNESS Kursplan

oberfit®
Erlebe die Energie in Dir!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr **Rehasport**** Raffaela	9.30 – 10.30 Uhr **Wirbelsäulen-Gymnastik** Myrta	9.15 – 10.00 Uhr **Rehasport**** Raffaela	9.15 – 10.00 Uhr **Rehasport**** Raffaela			
10.15 – 11.00 Uhr **Wirbelsäulen-Gymnastik** Raffaela	10.30 – 11.00 Uhr **Strech & Relax** Myrta		10.15 – 11.00 Uhr **Rehasport**** Raffaela	10.30 – 11.30 Uhr **Wirbelsäulen-Gymnastik** Dietmar		
11.00 – 11.30 Uhr **Faszien-Training** Raffaela						
	16.30 – 17.15 Uhr **Rehasport**** Raffaela					
	17.15 – 18.00 Uhr **Rehasport**** Raffaela		17.00 – 17.45 Uhr **Rehasport**** Janine	17.30 – 18.30 Uhr **FitMix** Jusuf		
18.30 – 20.00 Uhr **HOT IRON Stretch & Relax** Myrta	18.10 – 19.30 Uhr **RÜCKEN-FIT Stretch & Relax** Jusuf	17.30 – 19.00 Uhr **Yoga** Sonja	17.45 – 18.30 Uhr **Rehasport**** Janine	18.30 – 19.15 Uhr **Tabata** Jusuf		
	19.30 – 20.30 Uhr ZUMBA® Henriett	19.00 – 20.00 Uhr **Indoor-Cycling*** Myrta	19.00 – 20.30 Uhr **HOT IRON Stretch & Relax** Myrta	18.30 – 19.30 Uhr **Indoor-Cycling*** Dietmar		

oberfit
Gündenhausen 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 28.10.2026. Änderungen vorbehalten.
Mindestteilnehmerzahl: 3.

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