

Montag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.15 - 10.00 Yin Yang Yoga -Julia- 🦶	09.45 – 10.45 FASZInation Rücken -Dani-	
10.05 - 10.50 Rückbildung mit Baby - Blockkurs -	09.00 - 09.45 & 11.00 - 12.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
11.00 – 11.45 Senioren- Zumba -Jeannette/Julia-		
	16.30 - 17.45 & 20.00 - 20.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	17.00 - 17.45 GuFiE Kids I & II - Blockkurs -
17.45 - 18.45 Yin Yang Yoga - Tine -	17.45 - 18.45 Dance Aerobic Mix - Christin -	18.00 - 19.00 Jumping Fitness -Esther-
19.00 - 20.00 Zumba® Fitness -Michelle-	19.00 – 19.45 PRAMA® Fitness	19.15 – 20:00 4D Pro® -Esther-

Dienstag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.45 – 10.30 AquaFit (Badehaus Urberach)	09.30 – 10.15 Tabata HIIT -Julia- 🦶	
	10.15 - 12.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	10.30 - 11.15 4D Pro® -Julia- 🦶
12.15 - 12.45 Yoga Lunch Flow (30min) -Julia-		
	16.30 – 20.45 PRAMA Workout of the Day Freies Training	17.45 - 18.30 Aqua Tabata HIIT (Badehaus Urberach)
18.00 – 19.00 Body&Mind/ KAHA -Sonja-		18.00 - 19.00 Jumping Fitness -Lea-
		19.15 – 20.15 Langhantel- Kettlebell-Mix -Mike-

Mittwoch		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	09.00 – 10.15 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.30 – 10.15 Stretching -Julia-
	10.30 – 11.30 PRAMA® Fitness Mix -Julia- 🦶 (auch für Senioren sehr gut geeignet)	
	11.45 - 12.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	
	16.30 – 20.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	17.15 - 18.00 Jumping Fitness -Kati-
18.00 – 19.00 AROHA® -Jessie-		18.15 – 19.00 4DPro® -Elena-
19.15 – 20.15 Yoga Flow -Nina-		19.15 – 20:15 Body Attack -Elena-



Donnerstag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
09.45 – 10.30 AquaFit (Badehaus Urberach)	09.00 – 12.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.15 - 10.15 Yoga Morning Flow -Julia-
		10.30 - 11.00 Tabata HIIT Xpress (30min) -Julia-
17.15 - 18.00 GuFiE Kids III - Blockkurs -	17.30 – 18.15 PRAMA® Fitness -Julia-	
18.15 – 19.15 Yin Yang Yoga -Tine-	18.15 – 19.00 PRAMA® Fitness -Julia-	18.00 – 19.00 Zumba® Gold -Jeannette-
	19.15 – 20.05 RückenFit /CoreFit meets FASZIO -Petra-	

Freitag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	09.00 – 12.00 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	09.15 - 10.15 Jumping Fitness -Kati- 🦶
		10.30 - 11.15 4D Pro® -Kati- 🦶
	12.15 - 12.45 PRAMA® Lunch Break (30min) -Julia-	
16.15 - 17.00 GuFiE Kids III - Blockkurs -	15.30 – 19.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	17.00 - 18.00 Jumping Fitness -Mike-
17.45 – 18.30 Aqua Tabata HIIT (Badehaus Urberach)		18.15 - 19.00 Core HIIT Workout Bauch intensiv -Mike-

Samstag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.00 – 14.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training	10.15 – 11.15 Body Workout -Lea-
		11.30 - 12.30 Jumping Fitness -Lea-
13.30 – 14.30 Stretch&Relax Yoga inkl. Meditation -Julia-		13.00 - 14.00 Zumba® Fitness -Sitara-
Sonntag		
Raum 1	PRAMA® Raum	Raum 2
	10.15 – 11.00 PRAMA® Fatburner -Elena-	10.15 – 11.15 Jumping Fitness -Esther-
11.15 - 12.05 FASZInation Entspannung		11.15 – 12.45 PRAMA® Workout of the Day Freies Training

Alle Kurse sind reservierungspflichtig über
unseren Online Buchungskalender
supersaas.de

Mamis aufgepasst:

Alle Kurse mit 🦶 sind auch mit Baby möglich
(ggf. auch andere nach Rückfrage)

Öffnungszeiten

MO: 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr
DI: 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr
MI: 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr
DO: 09.00 - 13.00 Uhr, 16.30 – 20.30 Uhr
FR: 09.00 - 13.00 Uhr, 15.30 – 19.30 Uhr
SA: 10.00 – 15.00 Uhr
SO: 10.00 – 13.00 Uhr

milon®
**Kraft-Ausdauer-Zirkel,
 PRECOR Cardiogeräte &
 extrafit Beweglichkeitszirkel**
 Nutzung zu den Öffnungszeiten
 möglich
Original Powerplate® (10er Karte)
Special Aqua Kurse
 im Badehaus Urberach
 in Mitgliedschaft inklusive