

**Kursplan gültig ab 13.7.2021 - maximal 10 Teilnehmer, telefonische Voranmeldung und Teilnehmerlisten erforderlich**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Good Morning Workout Anja A	Spinning / Core	Abstand Hygiene Masken	8:45 - 9:45 Fitness Dance Vasilica A	Abstand Hygiene Masken	10:45 - 11:45 Power durch Pilates & Yoga Monika A	10:15 - 11:45 Yoga Ilona F
Abstand Hygiene Masken	Sommerpause bis Ende August	9:30 - 11:00 Bauch, Rücken Faszien Stefan A	10:00 - 11:00 Core Stefan A	9:30 - 10:30 Rücken-Fit Stefan A	Abstand Hygiene Masken	11:00 - 12:30 Dance Cardio Britta A
17:30 - 19:00 Yoga Annette A	Abstand Hygiene Masken	Abstand Hygiene Masken	Abstand Hygiene Masken	17:30 - 19:00 Yoga Ilona F	Abfahrt auf Anfrage Bike Outdoor Sini F	Rudern Sommerpause bis Ende August
17:45 - 18:45 WSG Mehmet A	18:00 - 19:00 Spinning Hans / Regina A	18:30 - 19:45 Fit Mix Martina A	17:45 - 18:45 Zumba Veronica A	18:00 - 18:45 Core Uli A	Abstand Hygiene Masken	12:00 - 13:00 Spinning Sini/Bernhard A
19:00 - 20:15 BBP und mehr Manuela A	Abstand Hygiene Masken	Abstand Hygiene Masken	Abstand Hygiene Masken	19:00 - 20:00 Spinning Uli A	<b>z. Zt. Keine Kinderbetreuung</b> Duschen, Umkleiden und Sauna wieder offen - Änderungen gem. Auflagen vorbehalten <b>Öffnungszeiten</b> Mo./Mi./Fr. Z.Zt. 7:00 - 21:00 Di. u. Do. 7:00 - 22:00 Samstag 10:00 - 19:00 Sonntag 10:00 - 19:00 Feiertage 10:00-14:00 Neujahr u. 25.12. des Jahres geschlossen	
Abstand Hygiene Masken	19:00 - 20:20 Work Gabi A	19:00 - 20:00 TRX Stefan A	19:00 - 20:00 Spinning Martina A	Abstand Hygiene Masken		
19:30 - 20:30 Spinning Martina/Sini A	19:30 - 20:30 Jumping Saskia A	Abstand Hygiene Masken	19:30 - 21:00 Tabata Michael A	A: Alle F: Fortgeschrittene		

**Das Aktuelle Fitnessstudio**

Raiffeisenstraße 7, 63110 Rodgau-Dudenhofen Tel.: 06106/827177  
 info@das-aktuelle-fitnessstudio.de - www.das-aktuelle-fitnessstudio.de

**Alle gültigen Corona-Auflagen sind zu beachten, Hygiene, Abstand, Maske, max. Teilnehmerzahlen**