

# Kursplan + Öffnungszeit ab 15. Mai 2023 (Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Good Morning Workout K u Stefan	10:00 - 11:00 Spinning K gr/o Regina	9:30 - 11:00 Bauch, Rücken Faszien K u Stefan	10:00 - 11:00 Core K u Oli	8:45 - 9:45 Bodyart K u Katja	11:00 - 12:00 Power durch Pilates & Yoga K u Monika	10:15 - 11:45 Yoga/Achtsamkeit+Meditation i.W. K kl/o Ilona/Jutta
				10:00 - 11:00 Rücken-Fit K u Stefan	10:00 Bike Tour oder 11:00 Spinning K O gr/o Sini	11:00 - 12:00 Dance Cardio K u Britta
17:30 - 19:00 Yoga K kl/o Annette	17:45 - 18:45 extern reserviert K u		17:30 - 18:30 Zumba ab August K gr/o Veronika	17:00 - 18:00 Calisthenics Workout Outdoor Oli	11:00 - 12:00 Deep Work K kl/o Katja	12:00 - 13:00 Spinning K gr/o Sini/Bernhard
	18:00 - 19:00 Spinning K gr/o Hans	18:00 - 19:15 Fit Mix K u Martina	18:00 - 19:15 Fit & Relax K u Ina	17:30 - 19:00 Yoga K kl/o Ilona	12:15 - 13:00 Yoga meets TRX K kl/o Katja	
19:00 - 20:15 Fit & Flex K u Oli/Ina	19:00 - 20:30 Work K u Gabi	18:30 - 19:30 extern reserviert K gr/o			<b>K = Kursräume</b> u = unten      kl/o = klein oben gr/o = groß oben      O = Outdoor	
	19:30 - 20:30 Jumping K gr/o Lisa/Noemi	19:00 - 20:30 TRX K kl/o od. O Stefan	19:00 - 20:00 Spinning K gr/o Martina	19:00 - 20:00 Spinning mit tel. Anmeldung bis 14h K gr/o Trainer i.W.	<b>Öffnungszeiten</b> Montag bis Freitag      7:00 - 22:00 Sa./So.      10:00 - 19:00 Sa/So. Jul.-Sept.      10:00 - 17:00 Feiertage      10:00 - 14:00 25.12. d.J.      geschlossen	
19:30- 20:30 Spinning K gr/o Martina/Sini			19:30- 21:00 Tabata ab September K u Michael			

## Das Aktuelle Fitnessstudio

Raiffeisenstraße 7, 63110 Rodgau-Dudenhofen Tel.: 06106/827177  
[info@das-aktuelle-fitnessstudio.de](mailto:info@das-aktuelle-fitnessstudio.de) - [www.das-aktuelle-fitnessstudio.de](http://www.das-aktuelle-fitnessstudio.de)