

# Kursplan

29.11.2021 - 05.12.2021

Sport- und Freizeitclub Ehrenburg UG  
 Ilmenauer Str. 28  
 98704 Langwiesen  
 03677 6899599  
 ehrenburg.langwiesen@gmx.de



Montag 29.11.2021	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 01.12.2021	Donnerstag 02.12.2021	Freitag 03.12.2021	Samstag 04.12.2021	Sonntag 05.12.2021
<p>10:00 - 10:55 Aktive 60+</p> <p>17:15 - 18:00 Rehasport OM</p> <p>17:15 - 17:45 Beckenbodengym</p> <p>18:00 - 18:55 Prävention Wirbelsä...</p> <p>19:00 - 19:55 Indoor Cycling</p> <p>19:15 - 20:10 Zumba</p>	<p>17:15 - 18:00 BALLance Intensive ...</p> <p>18:00 - 18:55 Rückenfit</p> <p>19:00 - 19:55 Pump Mix</p>	<p>09:15 - 10:00 Rehasport OM</p> <p>10:00 - 10:55 Rückenfit</p> <p>16:00 - 17:00 Kids Fit</p> <p>17:00 - 17:45 Rehasport OM</p> <p>17:45 - 19:00 Yoga</p> <p>18:00 - 18:55 Fitnessampel (Gerät...</p> <p>19:00 - 19:55 Zumba</p>	<p>17:30 - 18:30 Aufrichtung &amp; Entla...</p> <p>18:30 - 19:30 Cardio Fit</p>	<p>09:30 - 10:15 Rehasport OM</p> <p>10:15 - 11:15 Aufrichtung &amp; Entla...</p> <p>17:30 - 18:30 Power Fit Mix (14 t...</p> <p>17:30 - 18:30 Yoga (14 Tg. Wechse...</p>		

- Beweglichkeit
- Kids
- Kondition
- Muskel & Figur
- Prävention
- Reha-Sport-Bildu...
- Rücken

Stand: 29.11.2021