

# Kursplan

24.02.2020 - 01.03.2020

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



Montag 24.02.2020	Dienstag 25.02.2020	Mittwoch 26.02.2020	Donnerstag 27.02.2020	Freitag 28.02.2020	Samstag 29.02.2020	Sonntag 01.03.2020
<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>18:00 - 18:55 Fitnessampel (Gerät...</p> <p>19:00 - 19:55 Zumba</p> <p>20:00 - 21:00 Yoga</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>17:00 - 17:55 Power Fit Mix</p> <p>18:00 - 18:55 Yoga</p>		

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

Stand: 24.02.2020