

Sport & Gesundheitsclub

Lübecker Str.75
39124 Magdeburg
0391/2524640

www.sport-und-gesundheitsclub.de

Öffnungszeiten
Montag-Freitag 8.00-21.00 Uhr
Samstag, Sonntag 10.00-15.00 Uhr

Damensauna
Mittwoch 8.00-14.00 Uhr

Legende



geschlossene Gruppenkurse
Rückentraining Wirbelsäule
Kondition- Fettverbrennung
Muskeltraining Figurstraffung
Dehnung Entspannung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 – 9:30 REHA Orthopädie	8.00-9.00 Rücken- gymnastik		8.00-9.00 Rücken- gymnastik		10.00-11.00 Rücken- gymnastik
9.30-10.30 Rücken- gymnastik	9.00-10.00 Rücken- gymnastik	9.00-10.00 Rücken- gymnastik	9.00-10.00 Rückengymn. 9.00-10.00 Walking	9.30-10.30 Pilates	11.00-12.00 Rücken- gymnastik
	10.30-11.30 Funktions- gymnastik ohne knien+liegen	10.00-11.30 Yoga	10.30-11.30 Rücken- gymnastik	10.30-11.30 Pilates-Technik Einsteigerkurs	
			11.30-12.00 autogenes Training		Sonntag
	17.00-18.00 Funktions- gymnastik	17.00-18.00 Theorie zum Starterpaket			
	18.00-19.00 Rücken- gymnastik	18.00-19.00 Tae Box	17.15-18.15 Zumba		
18.00-19.00 Langhantel- kurs		19.00-19.30 Dehnung	18.15-19.15 FIT MIX	18.00-19.30 Goodback Langzeitkurs	
17:00 – 18.00 Reha Orthopädie					