Sport & Gesundheitsclub

Lübecker Str.75
39124 Magdeburg
0391/2524640

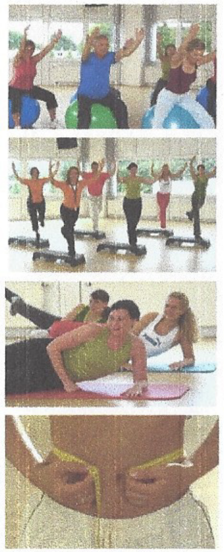
www.sport-und-gesundheitsclub.de

Öffnungszeiten
Montag-Freitag 8.00-18.00 Uhr

Damensauna
Mittwoch 8.30-14.00 Uhr

Legende

geschlossene Gruppenkurse
Rückentraining Wirbelsäule



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 – 9:30 REHA Orthopädie	8.00-9.00 Rücken-gymnastik		8.00-9.00 Rücken-gymnastik		
		9.30-10.30 Rücken-gymnastik			
			10.00-11.00 Rücken-gymnastik		
	13:00 – 14.00 Reha Orthopädie				**Sonntag**
	14:00 – 15.00 Reha Orthopädie		13:00 – 14.00 Reha Orthopädie		
17:00 – 18.00 Reha Orthopädie	15:00 – 16.00 Reha Orthopädie		14:00 – 15.00 Reha Orthopädie		
	16.00-17.00 Reha Orthopädie		15:00 – 16.00 Reha Orthopädie		
			16:00 – 17.00 Reha Orthopädie		

Rückengymnastik
Ganzkörpertraining zur Stärkung der Rückenmuskulatur

Dehnung
Training zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit der Muskulatur

Funktionsgymnastik
Stärkung d. Bewegungsapparates in Verbindung mit koordinativen Übungen

Reha
Ganzkörpertraining Stärkung d. Muskulatur (nur auf Kassenrezept)

Zirkelbetreuung

Starterpaket
Praxis und Theorie zum Trainingsstart

Gutschein

Schenk Deinen Freunden und Bekannten einen Tag Reha und Gesundheitstraining

Lass Sie den Spass und die Freude, die Du bei uns hast, miterleben.

Bring Sie einfach mit!

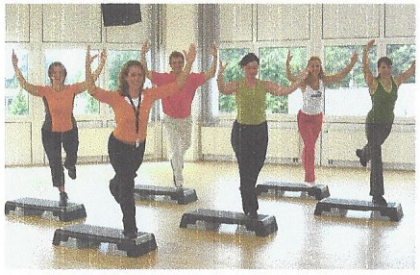
Bitte Termin unter 2524640 vereinbaren

Sport & Gesundheitsclub
Magdeburg

Lübecker Str.75
39124 Magdeburg
0391/2524640

www.sport-und-gesundheitsclub.de

Reha und Gesundheitskurs-Programm



Sport &
Gesundheitssclub

39124 Magdeburg
Lübecker Str.75
Tel.: 0391/2524640

Leben ist Bewegung!