

# Neuer Kursplan SKG Erfelden ab Februar 2012

Infos:06158-708222 + 06158-2488

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.30 - 10.30 Power Workout Mix 2. + 4. MO i. Monat Iron Pump</p>	<p>10.00 - 11.00 Gesund und Fit in den Tag</p>	<p>9.30 - 11.00 Rücken Fit Workout &amp; Toning</p>		
<p>10.30-11.30 + 11.30-12.30 Reha - Orthopädie Mit Flexi Bar, Brasils, BeBalanced,etc...</p>		<p>Neu 11.00 - 12.00 Neu Gerätegestütztes Zirkeltraining im Studio Ab 04. April 2012</p>		
<p>18.30 - 19.30 Step Body Workout</p>		<p>18.15 - 19.45 Yoga</p>		
<p>17.45 - 18.45 + 19 - 20 Reha Orthopädie Mit Flexi Bar, Brasils BeBalanced, etc...</p>	<p>18.00 - 19.00 Power Workout Mix 2. + 4. Di i. Monat Iron Pump</p>	<p>17 - 18 + 18.15 - 19.15 Reha - Orthopädie Mit Flexi Bar, Brasils, BeBalanced,etc...</p>		
<p>19.30 - 20.30 Effektives Rückentraining Workout &amp; Toning</p>	<p>19.00 - 20.00 Funktionsgymnastik</p>	<p>19.30 - 20.30 Wirbelsäulengymnastik BalancePad &amp; Co. Ab 18. April 2012</p>		
<p>Neu 19.00 - 20.30 Neu Walking Special &amp; Stretch Relax Ab 07. Mai 2012</p>	<p>20.00 - 21.00 Wirbelsäulengymnastik Flexi Bar &amp; Stretch Relax Ab 17. April 2012</p>	<p>Neu 20.00 - 21.00 Neu Gerätegestütztes Zirkeltraining im Studio Ab 18. April 2012</p>		
<p>20.15 - 21.15 Wellness Chi Neuer Termin in Planung Ab 27. Februar 2012</p>	<p>20.00 - 21.00 Indoor - Cycling Polar Own Zone Sportparadies Geinsheim</p>	<p>20.00 - 21.00 Indoor Cycling Berg &amp; Tal Sportparadies Geinsheim</p>	<p>20.15 - 21.15 Workout Fitness/BBP</p>	