



- Sportcenter

Freiherr-vom-Stein-Str. 15 • 63329 Egelsbach • Tel.: 06103 – 200 72 77 • info@sge-sportcenter.de • www.sge-sportcenter.de



SGE-KURSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
7:00								
8:00		Reha-Sport 8:00 - 8:55						
9:00	Yoga 60 + 9:00 - 10:30	Reha-Sport 9:00 - 9:55		Reha-Sport 9:00 - 9:55				
10:00	Yoga 60 + 10:45 - 12:15	Reha-Sport 10:15 - 11:10	Reha-Sport 10:00 - 10:55	Reha-Sport 10:00 - 10:55		Indoor Cycling 10:00 - 10:55(Zelt)	Power Workout 10:00 - 11:00	
11:00				Reha-Sport 11:15 - 12:10	Indoor Cycling 11:00 - 11:55 (Zelt)	Hit Con 11:00 - 12:00(Zelt)		
12:00						Hit Con 12:00 - 13:00(Zelt)		
13:00	Mittagspause							
14:00	Mittagspause							
15:00								
16:00			Reha-Sport 15:45 - 16:40		Reha-Sport 16:00 - 16:55			
17:00	Reha-Sport 17:00 - 17:55	CrossX 16:30 - 17:15 (Zelt)	Reha-Sport 17:00 - 17:55		Step Aerobic 17:00 - 17:55 (Zelt)			
18:00	Step Aerobic 18:00 - 18:55 (Zelt)	CrossX 17:30 - 18:15 (Zelt)	Rücken-Fit 18:00 - 18:45	CrossX 17:30 - 18:15 (Zelt)	Hot Iron 18:00 - 18:55 (Zelt)			
19:00	Indoor Cycling 19:00 - 19:55 (Zelt)	Qi Gong 18:30 - 19:30 (Zelt)	Yoga f. d. Rücken (Fitness-Yoga) 18:55 - 20:25	Bauch-Beine-Po 18:30 - 19:25	Reha Sport 18:30 - 19:25			
20:00	Cross-Fitness 20:15 - 21:15 (Zelt)	Bauch, Beine, Po 19:30 - 20:30		Indoor Cycling 19:30 - 20:25(Zelt)	Power-Yoga 19:30 - 20:45			
21:00		Tai Chi (Fortgeschrittene) 20:00 - 21:30 (Zelt)						

Arrangements:

Fit-pur	Fit-maXX	Extra Kurse
---------	----------	-------------

10.07.2020

Zelt = Kurse finden auf dem Sportplatz bzw. im Sportplatzzelt statt