

# Kursplan SCM Gesundheitssport , Stand: September 2016

SC Magdeburg e.V. · Abt. Kanurennsport , Kleiner Werder 5, 39114 Magdeburg Kleiner Werder 5

ETC, Rogätzer Str. 8, 39106 Magdeburg

Elbeschwimmhall, Virchowstr. 9 · 39104 Magdeburg

Turnhalle am Wasserfall, Burchard Str. 5, 39114 Magdeburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Fitness</b> 18 - 20 Uhr Kanurennsport	<b>55 Plus</b> 8:30/ 9:45/ 11:00 und 12:00 Uhr Elbeschwimmhalle	<b>55 Plus</b> 9 Uhr Kanurennsport	<b>55 Plus</b> 8:30/ 9:45/ 11:00 und 12:00 Uhr Elbeschwimmhalle	
<b>Pilates</b> 10:30 Uhr und 11:30 Uhr Kanurennsport				
<b>Pilates</b> 18:30-19:30 Uhr Turnhalle am Wasserfall	<b>Aerobic/BBP</b> 18 Uhr Turnhalle am Wasserfall		<b>Vinyasa Power Yoga</b> 17-18 Uhr und 18-19 Uhr ETC	
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 19:40-20:40 Uhr Turnhalle am Wasserfall	<b>Zumba</b> 19-20 Uhr und 20-21 Uhr Turnhalle am Wasserfall	<b>Zumba</b> 17 Uhr Turnhalle am Wasserfall	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18-19 Uhr und 19-20 Uhr Turnhalle am Wasserfall	<b>Ab Mai 2016!</b> <b>Laufen und Outdoor-Fit</b> 15-16 Uhr Schweizer Haus
	<b>Herz-Kreislauf-Training</b> 18:30 Uhr Treff am Schweizer Haus	<b>Pilates</b> 18 und 19 Uhr Turnhalle am Wasserfall	<b>Pilates</b> 20-21 Uhr Turnhalle am Wasserfall	<b>Zumba</b> 18-19 Uhr Turnhalle am Wasserfall