

Herbst-Kursplan gültig ab 01.05.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:00 - 09:45 Uhr Rehasport	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport	09:30 - 10:15 Uhr Pilates
09:50 - 10:35 Uhr Pilates	09:50 - 10:50 Uhr Qi Gong		09:50 - 10:35 Uhr Rehasport Anfänger	09:50 - 10:35 Uhr Rehasport Anfänger	10:15 - 11:00 Uhr Yin YOGA
18:00 - 18:55 Uhr HOT IRON - funktionelles Training	18:15 - 19:00 Uhr WS-Gymnastik	18:15 - 19:00 Uhr Rehasport	18:00 - 18:55 Uhr WS-Gymnastik	18:15 - 19:00 Uhr Rehasport	
19:00 - 20:00 Uhr YOGA	19:05 - 20:05 Uhr Pilates	19:05 - 20:00 Uhr Funktionelles Athletiktraining	19:00 - 20:00 Uhr YOGA		

Goldene Tipps:

- Mundschutz wenn nötig
- Saubere Indoor-Turnschuhe (erst im TZU anziehen)
- Kleines Duschhandtuch
- Kleines Getränk in PET Flasche

**Kostenloses
unverbindliches
Probetraining**

REHASPORT

Verordneter Sport Ihres Arztes - wir informieren Sie gerne!

WS-GYMNASTIK (Wirbelsäulen)

Kräftigung der stabilisierenden Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln.

FASZINIERTER RÜCKEN

Hier werden die tiefe Rücken- und Bauchmuskulatur und Faszien angesprochen. Nicht für Anfänger!



Therapiezentrum Unterreit
Physiotherapie • Fitness • Wellness

HATHA YOGA

Verbesserung der Dehnfähigkeit, Balance und Muskelkräftigung.

YIN YOGA

Verbesserung der Rückenmuskulatur, Entschleunigen und Ankommen.

QI GONG

Kombinierte Bewegungs- und Atemtechniken. Das Körper-Qi fließen lassen und zur inneren Ruhe kommen

HOT IRON Langhandtel for everybody

Langhandteltraining für Beginner und Fortgeschritten, Frauen und Männer

FUNKTIONELLES ATHLETIKTRAINING

Kraftausdauertraining zur Koordination, Konditions- und Ausdauerschulung; für Geübte, keine Anfänger

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.