

## Herbst-Kursplan gültig ab 01.05.2023

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

- 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.