

Sie suchen:

- » Gelenkschonendes Krafttraining
- » Einfach zu bedienende Geräte
- » Sauna und Dampfbad
- » Flexibles 10er-Kartensystem oder Vertrag
- » Physiotherapeuten und Fachpersonal

Wir informieren Sie gerne - am besten gleich einen Termin vereinbaren.

Unser Team freut sich auf Sie!



**Vitalität, Mobilität
und Beweglichkeit**

**Entspannung
für Geist und Seele**

Herbst-Kursplan

gültig ab 4.10.2021

Therapiezentrum Unterreit
Am Haselnussberg 3
83567 Unterreit

Tel. 08073 / 91 54 49
Fax 08073 / 91 47 78

info@therapiezentrum-unterreit.de
www.therapiezentrum-unterreit.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Do 07:30 - 21:00 Uhr
Freitag 07:30 - 13:00 Uhr
17:00 - 20:30 Uhr
Samstag 16:00 - 20:00 Uhr
Sonntag 08:00 - 13:00 Uhr

Training nur mit Anmeldung möglich!



Therapiezentrum Unterreit
Physiotherapie • Fitness • Wellness

Herbst-Kursplan gültig ab 4.10.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:00 - 09:45 Uhr Rehasport	08:15 - 09:00 Uhr Qi Gong	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 Stretch & Relex NEU	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport		09:45 - 10:30 Uhr Rehasport Anfänger	09:50 - 10:35 Uhr Hatha YOGA	10:15 - 11:00 Uhr Yin YOGA
18:00 - 18:55 Uhr CORE 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 - 19:55 Uhr HOT IRON Langhantel for everybody	19:05 - 20:00 Uhr Pilates	19:05 - 20:00 Uhr Funktionelles Athletiktraining NEU		19:00 - 19:45 Uhr Qi Gong NEU	

Goldene Tipps:

- Mundschutz
- 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.

STRETCH & RELAX

Dehn- und Relaxübungen für den ganzen Körper.

HOT IRON Langhantel for everybody

Langhanteltraining für Beginner und Fortgeschrittene, Frauen und Männer

FUNKTIONELLES ATHLETIKTRAINING

Kraftausdauertraining zur Koordination, Konditions- und Ausdauererschulung, für Geübte, keine Anfänger

PILATES

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

CORE - Funktionells Training

Ideales Training, um funktionelle Kraft und Koordination zu verbessern, Bauch und Po zu straffen und Verletzungen vorzubeugen. Für jedes Level geeignet.