

### *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](mailto:info@therapiezentrum-unterreit.de)  
[www.therapiezentrum-unterreit.de](http://www.therapiezentrum-unterreit.de)

### *Öffnungszeiten:*

<b>Mo bis Do</b>	07:30 - 21:00 Uhr
<b>Freitag</b>	07:30 - 13:00 Uhr 17:00 - 20:30 Uhr
<b>Samstag</b>	16:00 - 20:00 Uhr
<b>Sonntag</b>	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 <b>Rehasport</b>	08:15 - 09:00 Uhr <b>Qi Gong</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>Stretch &amp; Relex</b> <b>NEU</b>	09:00 - 09:45 Uhr <b>Rehasport</b>		09:45 - 10:30 Uhr <b>Rehasport</b> Anfänger	09:50 - 10:35 Uhr <b>Hatha YOGA</b>	10:15 - 11:00 Uhr <b>Yin YOGA</b>
18:00 - 18:55 Uhr <b>CORE</b> funktionelles Training	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 - 19:55 Uhr <b>HOT IRON</b> Langhantel for everybody	19:05 - 20:00 Uhr <b>Pilates</b>	19:05 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles Athletiktraining</b> <b>NEU</b>		19:00 - 19:45 Uhr <b>Qi Gong</b> <b>NEU</b>	

### 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 Ausdauerschulung, 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.