

Sie suchen:

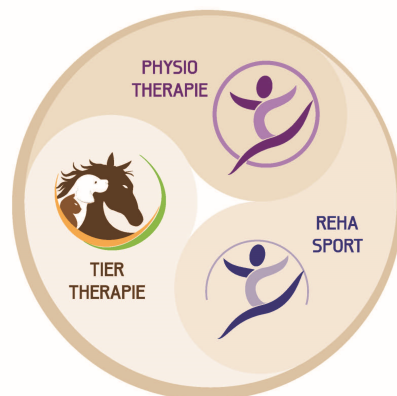
- » Gelenkschonendes Krafttraining
- » Einfach zu bedienende Geräte
- » Sauna und Dampfbad
- » Flexibles 10er-Kartensystem oder Vertrag
- » Physiotherapeuten und zertifiziertes Fachpersonal

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

Unser Team freut sich auf Sie!



Therapiezentrum Unterreit



Herbst-Kursplan

gültig ab 03.10.2022

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 - 20:30 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 01.10.2022

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	09:30 - 10:15 Uhr Pilates
09:50 - 10:35 Uhr Pilates NEU	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport		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 NEU	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 NEU	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.