

Herbst-Kursplan gültig ab 15.10.2023

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 Rehasport Anfänger	09:50 - 10:35 Uhr Rehasport Anfänger	10:15 - 11:00 Uhr Yin YOGA
18:00 - 19:00 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 ENTFÄLLT	
19:05 - 20:05 Uhr YOGA	19:05 - 20:05 Uhr Pilates	19:05 - 20:00 Uhr Funktionelles Athletiktraining	19:00 - 20:00 Uhr YOGA	19:00 - 20:00 Uhr QI GONG	

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.

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 Fortgeschritte, 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.

