

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH



Kursraum	Reharaum	Functional	Kursraum	Reharaum	Functional	Kursraum	Reharaum	Functional
				09.05- 9.50 Reha		09.15-10.15 Gesundheitskurs / Ganzkörper		
				09.55 - 10.40 Reha				
				10.45 - 11.30 Reha		18.00-19.00 Rambasamba Claudia		
18.00 - 19.00 Yoga Nina			18.45 - 19.45 BBP Katja	17.00 - 17.45 Reha Silvio		19.00 - 20.00 Pilates Claudia		
	19.15 - 19.45 Indoor-Cycling		19.45-20.45 Functional- Kurs	18.00-18.45 Reha Silvio				

LEGENDE

Reha: Verbesserung der Rumpf- Beinmuskulatur, Koordination und allgem. Ausdauer auf ärztliche Verordnung

BBP: spezielles Bauch-Beine-Po Training

Push It: Kraftausdauertraining mit Langhantel zur Körperformung

Functionalkurs: Zug-Seil -,Kettlebell Spezialtraining Ganzkörperstabilität / Ausdauer in F.-Zone

Yoga / Pilates: Stärkung und Dehnung des gesamten Körpers, Tiefenentspannung, Atemübung

Ramba Samba freudbetonter Tanz zu lateinamerikanischer Rhythmen

Stretching: Ganzkörper-Dehnung

Indoorcycle: intensives Fahrradfahren in der Gruppe

- Ab: **01.01.2018** - Änderungen vorbehalten! - Kurse auch als Probetraining möglich! - Med4Fit, Teichweg 16, 04420 Markranstädt - Telefon: **034205 - 411 311** -
- **Rehabilitationskurse auf ärztliche Verordnung!** -



DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Kursraum	Reharaum	Functional	Kursraum	Reharaum	Functional	Kursraum	Reharaum	Functional
	09.15 - 10.00 Reha							
	10.15 - 11.00 Reha							
	11.15 - 12.00 Reha							
	17.00 - 17.45 Reha Silvio		17.00-18.00 Wirbelsäule Silvio					
NEU 19.00-20.00 Yoga Nina	18.00 - 18.45 Reha Silvio	19.00-20.00 Functionalkurs						

SONNTAG

Kursraum Reharaum Functional