

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH



Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional
				09.05- 9.50 Reha		9.15-10.15 Rückenfit		
				09.55 - 10.40 Reha				
17.45 - 18.45 ZUMBA				10.45 - 11.30 Reha		18.00-19.00 ZUMBA		
18.45 - 19.30 Stretch & Relax				17.00 - 17.45 Reha		19.00 - 19.30 Powerworkout		
				18.00-18.45 Reha				

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

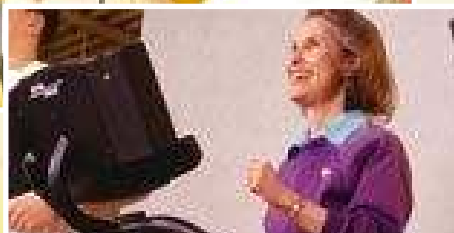
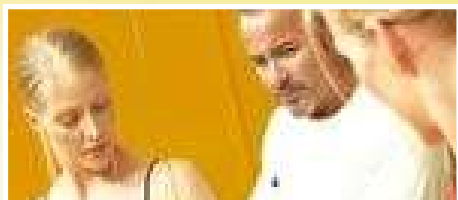
ZUMBA freudbetonter Tanz zu lateinamerikanischer Rhythmen

Stretching: Ganzkörper-Dehnung

Indoorcycle: intensives Fahrradfahren in der Gruppe

Cyberkurse nach Wahl: über TV: Rücken, Step, Yoga, Langhantel, Stretch Ganzkörperworkout, Pilates

- Ab: 15.06.2019 - Änderungen vorbehalten! - Kurse auch als Probetraining möglich! - Med4Fit, Teichweg 16, 04420 Markranstädt - Telefon: 034205 - 411 311 -
- **Rehabilitationskurse auf ärztliche Verordnung!** -



DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional
	09.05 - 09.50 Reha							
	10.00 - 10.45 Reha							
	10.55 - 11.40 Reha							
19.15-19.45 Indoorcycling	17.00 - 17.45 Reha							
	18.00 - 18.45 Reha	19.45-20.45 Functional						

SONNTAG

Kursraum Rehasport Functional