

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH



Kursraum	Kursraum 2 IGT-Zirkel nach Voranmeldung	Kursraum	Reharaum	IGT-Zirkel nach Voranmeldung	Kursraum	Reharaum	IGT-Zirkel nach Voranmeldung
			09.15- 10.00 Reha Lisa		09.15-10.15 Gesundheitskurs / Ganzkörper		
			10.15 - 11.00 Reha Lisa				
18.00 - 19.00 Yoga Anette			11.15 - 12.00 Reha Silvio		18.00-19.00 Rambasamba Claudia		
	19.15 - 19.45 Indoor-Cycling	18.45 - 19.45 BBP Katja	17.00 - 17.45 Reha Silvio		19.00 - 20.00 NEU Pilates Claudia		
	19.45-20.45 Functional-Kurs	19.45 - 20.45 Push it Katja	18.00-18.45 Reha Silvio				

LEGENDE

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

BBP:
spezielles Bauch-Beine-Po
Training

Push It:
Kraftausdauertraining mit
Langhantel zur Körper-
formung

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

Yogila / Pilates:
Stärkung und Dehnung des
gesamten Körpers, Tiefen-
entspannung, Atemübung

Ramba Samba
freudbetonter Tanz
zu lateinamerikanischer
Rhythmen

Stretching: Ganzkörper-
Dehnung

Indoorcycle:
intensives Fahrradfahren
in der Gruppe

- Ab: **20.05.2014** - 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	IGT-Zirkel nach Voranmeldung	Kursraum	Reharaum	IGT-Zirkel nach Voranmeldung	Kursraum	Reharaum	IGT-Zirkel
	09.15 - 10.00 Reha Lisa							
	10.15 - 11.00 Reha Lisa							
	11.15 - 12.00 Reha Lisa							
	17.00 - 17.45 Reha Silvio		17.00-18.00 Wirbelsäule Silvio					
NEU 19.00 - 20.00 Functionalkurs	18.00 - 18.45 Reha Silvio		18.00-19.00 Pilates 19.00-20.00 NEU Stretching mit Claudia					

SONNTAG

Kursraum Reharaum IGT-Zirkel