

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				
				11.15 - 12.00 Reha Silvio		18.00-19.00 Rambasamba Claudia		
18.00 - 19.00 Yoga Anette			18.45 - 19.45	17.00 - 17.45 Reha Silvio		19.00 - 20.00 NEU Pilates Claudia		
	19.15 - 19.45 Indoor-Cycling		BBP Katja					
	19.45-20.45 Functional-Kurs		19.45 - 20.45	18.00-18.45 Reha Silvio				
			Push it Katja					

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

Yogila / 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: **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	18.00 - 18.45 Reha Silvio		18.00-19.00 Pilates					
19.00 - 20.00 Functionalkurs			19.00-20.00 NEU Stretching mit Claudia					

SONNTAG

Kursraum Reharaum IGT-Zirkel