

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH



Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional
10.30-11.30 Cyberkurs nach Wahl				09.05- 9.50 Reha		09.15-10.15 Gesundheitskurs / Ganzkörper		
17.00-18.00 Cyberkurs nach Wahl				09.55 - 10.40 Reha		10.30-11.30 / 17.00-18.00 Cyberkurs nach Wahl		
18.00 - 19.00 Yoga Nina				10.45 - 11.30 Reha		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 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	Yoga / Pilates: Stärkung und Dehnung des gesamten Körpers, Tiefen- entspannung, Atemübung
BBP: spezielles Bauch-Beine-Po Training	Ramba Samba freudbetonter Tanz zu lateinamerikanischer Rhythmen
Push It: Kraftausdauertraining mit Langhantel zur Körper- formung	Stretching: Ganzkörper- Dehnung
Functionalkurs: Zug-Seil -,Kettlebell Spezialtraining Ganzkörperstabilität / Ausdauer in F.-Zone	Indoorcycle: intensives Fahrradfahren in der Gruppe
	Cyberkurse nach Wahl: über TV: Rücken, Step, Yoga, Langhantel, Stretch Ganzkörperworkout, Pilates

- Ab: **15.06.2018** - Änderungen vorbehalten! - Kurse auch als Probetraining möglich! - Med4Fit, Teichweg 16, 04420 Markranstädt - Telefon: **034205 - 411 311** -
- **Rehabilitationskurse auf ärztliche Verordnung!** -



DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional	Kursraum	Rehasport	Functional
	09.15 - 10.00 Reha		9.30-11.30 Cyberkurs nach Wahl					
	10.15 - 11.00 Reha							
	11.15 - 12.00 Reha							
	17.00 - 17.45 Reha Silvio		17.00-18.00 Wirbelsäule Silvio					
19.00-20.00 Cyberkurs nach Wahl	18.00 - 18.45 Reha Silvio	19.00-20.00 Functionalkurs						

SONNTAG

Kursraum	Rehasport	Functional
10.00-12.00 Cyberkurs nach Wahl		