

Kursplan Winter 2011/12

	M O N T A G		D I E N S T A G		M I T T W O C H		D O N N E R S T A G		F R E I T A G	
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
09:00							9:00 – 10:00 Trainings- und Ernährungs-ABC Treffpkt: Bistro Kerstin		09:00 – 10:00 Nordic Walking Outdoortraining Kerstin	09:15 – 10:15 SPINNING Easy Eric
09:30	9:15 – 10:00 Bodyforming light mit Bosu Mona									
10:00	10:00 – 10:45 Rücken-Fit			10:00 – 11:00 SPINNING Easy Klaus	10:00 – 11:00 Reha-Sport * Wirbelsäulentraining Peter		10:15 – 11:15 Rücken-Fit Rumpf, Kräftigung, Dehnung Kerstin		10:30 – 11:30 Pilatio (Cardio light + Pilates) + autogenes Training Kerstin	
10:30	mit Pezzi-Ball Mona									
11:00	10:45 – 11:15 Energy-Stretch									
17:00	17:00 – 18:00 Reha-Sport *						17:00 – 18:00 Reha-Sport * Wirbelsäulentraining Peter			17:15 – 18:15 SPINNING Race Eric
17:30	Wirbelsäulentraining Guido	17:15 – 18:00 Rücken-Fit WS, BBP Verena					18:00 – 19:00 Trainings- und Ernährungs-ABC Treffpunkt: Bistro Eric			
18:00	18:15 – 19:00 Rücken-Fit	18:00 – 19:00 Nordic Walking Outdoortraining Eric			18:00 – 18:45 Bodyforming mit Bosu Mona	18:00 – 18:45 Rücken-Fit Rückentraining Eric	18:00 – 19:00 Reha-Sport * Wirbelsäulentraining Peter			
18:30	WS, BBP Sabine			18:30 – 19:30 SPINNING Race Anja	18:45 – 19:00 Bauch-Fit Mona	19:00 – 20:00 SPINNING Basic Eric	18:30 – 19:00 Bauch-Fit Klaus			
19:00	19:00 – 20:00 QiGong/Tai Chi		19:00 – 20:00 Pilates Kräftigung, Dehnung Entspannung Monika		19:00 – 20:00 Dance Aerobic Mona		19:00 – 20:00 Pilates Kräftigung, Dehnung Entspannung Monika Klaus			
19:30	Herbert									
20:00	20:00 – 21:00 Thai Bo Kickbox-Aerobic Herbert	20:00 – 20:45 ZUMBA Spaß, Tanz, Fettverbrennung Hannes	20:00 – 21:00 Intensive Yoga Monika				20:00 – 21:00 Bodyworkout intensiv Monika			
21:00		21:00 – 21:45 ZUMBA Spaß, Tanz, Fettverbrennung Hannes								
22:00										

* nur mit ärztlicher Reha-Sport-Verordnung (erhältlich an der Rezeption)

Weitere Angebote:

Ernährungsberatung, Metabolic Balance, Magnetfeld-Resonanz-Stimulation, SRT-Zeptoring, Slendertone, Trainingsplanung und -steuerung (u.a. Radfahren, Laufen und Triathlon), Sportlersprechstunde bei MUDr. Budik, Saunalandschaft, Solarium, Kneippbecken, Wellness-Liege (Vita Life V-System), verschiedenste Massageanwendungen außerdem: Inlineskaten, Mountainbiken, geführte Mountainbike-Touren, Mountainbike-Techniktraining, Laufseminare uvm., Skilanglauf - Kurse, gelenkschonendes Skifahren, Personal Training. Enge Zusammenarbeit mit unserem Therapiebereich (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie) und Heilpraktiker (Martin Ostermeier).



Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8:00 – 22:00 Uhr, Samstag 12:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 9:00 – 15:00 Uhr
Tel.: 08631 - 990140-0 Homepage: www.ftz-muehldorf.eu