

Kursplan 2010

	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 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2
09:00											09:00 – 10:15 Outdoortraining:	
09:30	9:15 – 10:00 Kräftigung, Kondition Mona										Nordic Walking Kerstin	9:30 – 10:30 Easy Eric
10:00	10:00 – 10:45 Pezzi-Ball Mona			10:00 – 11:00 Easy SPINNING Klaus				10:00 – 11:00 Rumpfstabi Rückentraining Kerstin			10:15 – 11:45 Ernährungs- kurs +Training in der Gruppe Sabine	
10:30												
11:00	10:45 – 11:15 Energy-Stretch Mona											
11:30												
17:00	17.00 – 18.00 Rücken-Fit Wirbelsäule, BBP Sabine	18:00 – 19:00 Outdoortraining: Nordic Walking Eric										
17:30												
18:00	18.00 – 19.00 Rücken-Fit Wirbelsäule, BBP Sabine	18:00 – 19:00 Reha-Sport* Wirbelsäulentraining Silke				18:00 – 18:45 Fit your Back Rückentraining Eric	18:00 - 19.00* Reha-Sport Wirbelsäulentraining Ana-Maria	18:00 – 19:30 Ernährungs- kurs +Training in der Gruppe Eric	18:00 – 19:30 Capoeira brasilianischer Kampf-Tanz Tobias			
18:30			18:30 – 19:30 Intensive Yoga Monika	18:45 – 19:45 Dance Aerobic Mona								
19:00	19:00 – 20:00 QiGong/ Tai Chi -Kursraum3-Herbert	19:00 – 20:00 FIT 'N' SHAPE Intro Taso				19:00 – 20:00 SPINNING Basic Eric	19:00 – 20.00* Reha-Sport Wirbelsäulentraining Ana-Maria	19:00 – 20:00 SPINNING All Terrain Klaus				
19:30			19:30 – 20:30 Pilates Kräftigung, Dehnung Monika	19:45 – 20:45 Bodyforming Bauch-Beine-Po Mona								
20:00	20:00 – 21:00 Thai Bo Kickbox-Aerobic Herbert	20:00 – 21:00 FIT 'N' SHAPE Workout Taso						20:00 – 21:00 Pilates Kräftigung, Dehnung Entspannung Monika				
20:30												
21:00												

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

** nur mit vorheriger Anmeldung

Weitere Angebote:

Ernährungsberatung, Metabolic Balance, Magnetfeld-Resonanz-Stimulation, SRT-Zeptoring!*NEU!* Slim Belly!*NEU!*
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
Enge Zusammenarbeit mit unserem Therapiebereich (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie) und Personal Training

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

