



FTZ

Fitness Therapie Zentrum Mühldorf

Folgende **Präventionskurse** werden im Herbst 2010 im FTZ angeboten:

Rücken Fit / Wirbelsäulengymnastik

Bauch-Beine-Po, starker Rücken, Beckenboden, Dehnung, Entspannung

Montags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 04.10.10

Fit your Back

gezieltes Rückentraining mit verschiedenen Hilfsmitteln

Mittwochs, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 06.10.10

Pilates

Dehn- und Kräftigungsübungen für das Körperzentrum, Körperstraffung, Rumpfstabilität, Körperwahrnehmung

Dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 05.10.10

Donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 07.10.10

Rumpfstabi / Wirbelsäulengymnastik

Rumpfstabilität, tiefer gelegene Muskulatur, Pilates-Elemente, Stretching

Donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 14.10.10

TK „Rücken plus“ (TK-Versicherte bezahlen nur 18 Euro / Zielgruppe: Einsteiger!)

Theorie und Praxis! Nähere Informationen bei der Kursleitung (Fr. Troch)

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 16.09.10

Nordic Walking

korrekte Technik, Gesundheitsaspekte, Fettverbrennung, Herzfrequenzzonen

Freitags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 15.10.10

Montags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 04.10.10

Rückentraining / autogenes Training

Gezieltes Rückentraining mit Entspannungstraining

Freitags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 Einheiten

Beginn: 08.10.10

Kursgebühr: 99,- Euro.

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden in der Regel 75,- Euro zurückerstattet.
Informationen an der Rezeption.