



**FTZ**

**Fitness Therapie Zentrum Mühlendorf**

Folgende **Präventionskurse** werden ab Januar 2012 im FTZ angeboten:

**Rücken Fit / Wirbelsäulengymnastik**

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

**Montag, 18:00-19:00 Uhr** 10 Einheiten

Beginn: 23.01.12

**Rücken Fit / Wirbelsäulengymnastik**

gezieltes Rückentraining mit verschiedenen Hilfsmitteln

**Mittwoch, 18:00 – 18:45 Uhr**, 10 Einheiten

Beginn: 25.01.12

**Pilates**

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

**Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr**, 10 Einheiten

Beginn: 24.01.12

**Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr**, 10 Einheiten

Beginn: 26.01.12.

**Rumpfstabi / Wirbelsäulengymnastik**

Rumpfstabilität, tiefer gelegene Muskulatur, Pilates-Elemente, Stretching

**Donnerstag, 10:15 – 11:15 Uhr**, 10 Einheiten

Beginn 26.01.12

**Nordic Walking**

korrekte Technik, Gesundheitsaspekte, Fettverbrennung, Herzfrequenzzonen

**Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr**, 10 Einheiten

Beginn: 16.03.12

**Montag, 18.00 – 19:00 Uhr**, 10 Einheiten

Beginn: 12.03.12

Kursgebühr: 99,- Euro. **Von den gesetzlichen Krankenkassen werden in der Regel 75,- Euro zurückerstattet.** Informationen an der Rezeption.