

KURSPLAN

Physio- & Fitnesszentrum Schmitt



Praxis für Physiotherapie

Kerstin Schmitt
Beethovenweg 12
97638 Mellrichstadt

Tel.: 09 776 / 70 94 880
Fax: 09 776 / 70 94 908
E-Mail: physio-schmitt@gmx.de

www.physiozentrum-MET.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				
09:00 - 09:45 Uhr Bauch-Beine-Po	09:00 - 09:45 Uhr Cycle Well	09:00 - 09:45 Uhr Cycle Well	09:00 - 09:45 Uhr Bauch-Beine-Po	09:00 - 09:45 Uhr Bauch-Beine-Po
16:00 - 16:45 Uhr Kinderturnen	10:00 - 10:45 Uhr Seniorengymnastik	16:00 - 16:45 Uhr Kinderturnen	16:00 - 16:45 Uhr Kinderturnen	
17:00 - 17:45 Uhr WS-Gymnastik	18:30 - 19:20 Uhr Pilates	17:00 - 17:45 Uhr Step Aerobic	17:00 - 17:45 Uhr Step Aerobic	
18:00 - 18:45 Uhr Cycle Well	18:00 - 18:45 Uhr Cycle Well	18:00 - 18:45 Uhr Cycle Well	18:00 - 18:45 Uhr Cycle Well	
19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycle	19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycle	19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycle	19:00 - 19:45 Uhr WS-Gymnastik auf dem Trampolin	

Öffnungszeiten

Mo. - Do.: 08:00 - 21:00 Uhr
Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 08:00 - 14:00 Uhr



- ➡ in Teilnehmerliste eintragen
- ➡ bei Nichtteilnahme rechtzeitig absagen
- ➡ 10 Minuten vor Kursbeginn einfinden
- ➡ Wasser, Handtuch, Sportschuhe und Pulsgurt mitbringen

- Figurstraffung/Ausdauer
- Tanz/Ausdauer/Koordination
- Anspruchsvoll
- Haltung/WS-Kräftigung
- Mentale Fitness/Stressabbau



Kurserklärungen

Wir haben ein umfassendes Programm für Fettverbrennung, Herz-Kreislauf, Figurstraffung und mentale Fitness für Sie ausgearbeitet.

Bitte seien Sie pünktlich.

Kurse finden ab 8 Kursteilnehmer statt. Aus hygienischen Gründen bitte ein Handtuch mitbringen. Für den Flüssigkeitsverlust stehen Getränke zur Verfügung.

Die Teilnahme an Kursen ist über eine Mitgliedschaft oder Kurspunktekarten möglich.

Wir beraten Sie gerne.



Praxis für Physiotherapie

Kerstin Schmitt Tel.: 09 776 / 70 94 880
Beethovenweg 12 Fax: 09 776 / 70 94 908
97638 Mellrichstadt E-Mail: physio-schmitt@gmx.de

www.physiozentrum-MET.de

Öffnungszeiten

Mo. - Do.: 08:00 - 21:00 Uhr
Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 08:00 - 14:00 Uhr

Figurstraffung/Ausdauer

- **Cycle Well** (45 Minuten)
Heiße Rhythmen, Gruppendynamik, Haltungssport auf dem Fahrrad für jedes Alter
Pulsuhr & Trinken
Anmeldung erforderlich

Ausdauer

- **Step Aerobic** (45 Minuten)
Spaß, Rhythmus, Musik zum Erlernen einfacher Schritt- und Bewegungsfolgen für jedes Alter

Haltung/Wirbelsäulenkräftigung

- **Fit für den Rücken** (90 Minuten)
Gezieltes Training der Halte- und Stützmuskulatur der Wirbelsäule und Gerätetraining mit ständiger Beratung und Kontrolle für jedes Alter
- **Pilates** (60 Minuten)
Konzentriertes Arbeiten über die Atmung zur Körpermitte
Ein weiches Ganzkörpertraining mit Freude an der wiederkehrenden Beweglichkeit für jedes Alter
- **Kinderhaltungssport, auch auf dem Trampolin**
Spielerisch, gezieltes Haltungstraining für unsere Kleinen ab 5 Jahre mit Spaß und Freude an der Bewegung

Anspruchsvoll

- **WS-Gymnastik auf dem Trampolin für Fortgeschrittene**
Gezieltes Wirbelsäulentraining mit verschiedenen Kleingeräten und Spaß auf dem Trampolin, absolut effektiv für Jedermann
- **Indoor Cycle**
Gelenkschonendes, gruppensportliches Training zur Steigerung der Fettverbrennung, Figurstraffung; Radlerhose, Pulsuhr