



**Kostenlose Schnupperstunden
sind jederzeit möglich –
Sprechen Sie uns an!**

**Entspannungskurse entnehmen Sie
unserem gesonderten Kursplan
Workshops/Specials finden regelmäßig
nach Vorankündigung statt.**

Kursplan – Bewegung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik Ralf	09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik für Mütter mit Baby* Steffi	09:30 – 10:30 Uhr Funktions- gymnastik Alexandra	09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik Ralf	
				14:45 – 15:30 Uhr Mini-Clip-Dance* 6–8 Jahre Jessica
15:30 – 18:00 Uhr betreute Trainingszeit für Jugendliche	16:00 – 16:45 Uhr Zappelmäuse- Kindertanz & Bewegungsschule* Jessica/Mira		15:00 – 17:00 Uhr betreute Trainingszeit Onko-Sport	15:30 – 16:30 Uhr Teens Fit* ab 10 Jahre Mira
18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik Ralf	18:00 – 19:30 Uhr Rücken Plus* Ralf	17:30 – 18:30 Uhr Onko-Sport* Ralf	18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik Ralf	16:30 – 17:30 Uhr Mini-Clip-Dance +* 9–11 Jahre Jessica
19:00 – 20:00 Uhr Pilates/ Bauch-Beine-Po Jessica		18:30 – 19:30 Uhr Rückenzirkel Ralf		17:30 – 18:30 Uhr Video-Clip-Dance* ab 12 Jahre Jessica

■ Kinderkurse

■ Bewegungskurse
(10er-Karte, 8 Wochen-Paket
Jahresvertrag)

■ Krebs sportgruppe

■ weitere Kurse

Öffnungszeiten:

Montag, Donnerstag und Freitag
9:00 – 20:00 Uhr

Dienstag und Mittwoch
09:00 – 12:30 Uhr und
15:00 – 20:00 Uhr

Samstag 10:00 – 14:00 Uhr

An Sonn- und Feiertagen
geschlossen.

* abgeschlossener Kurs.
Vor Anmeldung nötig!

⋮
Betriebsferien: 16.09.–21.09.2013, 24.12.2013–01.01.2014
Nikolaus-Feier: Samstag, 07. Dezember 2013 ab 15 Uhr

Unser Kursangebot

Kostenlose Schnupperstunden
sind jederzeit möglich –
Sprechen Sie uns an!

Wirbelsäulengymnastik:

Isometrische Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Tiefenmuskulatur.

Müttern den Rücken stärken – Wirbelsäulengymnastik für Mütter mit Baby:

Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Idealer Zeitpunkt ist nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik, inkl. Kinderbetreuung.

Funktionsgymnastik:

Ganzkörperkräftigungsübungen, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung sowie Dehnübungen.

Teens Fit (ab 10 Jahre):

Ein abwechslungsreiches Programm u.a. mit Kraft-Ausdauertraining, Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining zur Ganzkörperkräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule.

Zappelmäuse – Kindertanz & Bewegungsschule (3–5 Jahre):

Durch spielerische Körperarbeit soll das Rhythmusgefühl, der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit geschult werden. Den Schwerpunkt bilden Tanz- und Bewegungsspiele zu fetziger Musik.

Pilates/Bauch-Beine-Po:

Ganzkörpertraining mit Pilates-Elementen.

Rücken Plus:

Kurskonzept der Techniker Krankenkasse. Zehn Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken mit funktioneller Gymnastik, Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, sowie an Geräten.

Onko-Sport:

Sporttherapie in der Onkologie. Beweglichkeitstraining, Koordinationsschulung, Funktionsgymnastik und Kraft-Ausdauer-Training.

Mini Clip Dance (6–8 Jahre)

Mini Clip Dance +(9–11 Jahre)

Video Clip Dance (ab 12 Jahre):

Tanzen wie die Stars in ihren Musikvideos! Lerne coole Tanzschritte und Choreografien zu aktueller Musik.

Rücken Zirkel:

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.



Otto-Hahn-Str. 5a · 64823 Groß-Umstadt · Telefon: (06078) 96 79 296

www.therapiezentrum-umstadt.de