

# Kursplan

21.05.2018 - 27.05.2018

FTZ Lehermeier Fitness- und Therapiezentrum  
 Straubinger Str. 23  
 94405 Landau an der Isar  
 09951 98710  
 info@ftz-lehermeier.de



Montag 21.05.2018	Dienstag 22.05.2018	Mittwoch 23.05.2018	Donnerstag 24.05.2018	Freitag 25.05.2018	Samstag 26.05.2018	Sonntag 27.05.2018
<p>08:30 - 09:30 Rehasport Orthopädi... Klaus Ruhland</p> <p>09:30 - 10:30 Rehasport Orthopädi... Klaus Ruhland</p> <p>10:30 - 11:30 ZUMBA Start 18 Sept... Simona Neacsu <b>sb</b></p> <p>16:00 - 17:00 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier</p> <p>17:00 - 18:00 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier</p> <p>17:30 - 18:30 Laufen für Fortgesc... Elke Dittrich <b>sb</b></p> <p>18:00 - 19:00 Zirkeltraining Simona Neacsu</p> <p>19:00 - 20:00 Fatburner Simona Neacsu <b>sb</b></p> <p>20:00 - 21:00 Yoga für Fortgescr... Tatjana Pollinger</p>	<p>08:30 - 09:00 H.I.I.T. - Training... Josef Kratky und Tobias Stöllner <b>G</b></p> <p>09:00 - 10:00 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier</p> <p>10:00 - 11:00 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier</p> <p>17:00 - 17:30 H.I.I.T. - Training... Josef Kratky und Tobias Stöllner <b>G</b></p> <p>18:30 - 19:30 Pilates Karin Schramm</p> <p>19:30 - 21:00 Tai Chi - Chi Gong ... Andrea Karmann</p>	<p>09:00 - 10:00 Faszientraining Tobias Stöllner</p> <p>10:00 - 11:00 Yoga für Fortgescr... Tatjana Pollinger</p> <p>17:00 - 18:00 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier</p> <p>17:15 - 18:15 Laufen für Anfänger... Elke Dittrich <b>sb</b></p> <p>17:30 - 18:30 Laufen für Fortgesc... Kerstin Zwinger <b>sb</b></p> <p>18:00 - 19:00 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier</p> <p>19:00 - 20:00 ZUMBA Simona Neacsu <b>sb</b></p> <p>20:00 - 21:00 Bauch Beine Po Simona Neacsu</p>	<p>08:20 - 08:40 Tabata - Training Simona Neacsu <b>G</b></p> <p>09:00 - 10:00 Rehasport Orthopädi... Klaus Ruhland</p> <p>10:00 - 11:00 Rehasport Orthopädi... Klaus Ruhland</p> <p>17:00 - 18:00 Faszienfitness Sandra Müller</p> <p>18:00 - 19:00 Core Training Sandra Müller <b>sb</b></p> <p>19:00 - 20:00 Dance Fitness Müller Sandra <b>sb</b></p> <p>20:00 - 20:30 H.I.I.T. - Training... Tobias Stöllner <b>G</b></p>	<p>09:00 - 10:00 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier</p> <p>10:00 - 11:30 Tai Chi - Chi Gong Andrea Karmann</p> <p>17:30 - 18:30 Rehasport Orthopädi... Franz Lehermeier / Klaus Ruhland</p> <p>18:30 - 19:30 Strong by Zumba® Simona Neacsu <b>sb</b></p> <p>19:30 - 20:00 Tabata - Training Simona Neacsu <b>G</b></p>	<p>07:30 - 08:30 Laufjunkies Kerstin Zwinger <b>sb</b></p> <p>10:00 - 11:00 Step-Aerobic Simona Neacsu <b>sb</b></p>	

- Ausdauer
- Entspannung
- Figur
- Gymnastik
- Kraft
- Reha-Sport (nur ...
- Rückenschule
- Yoga nur für For...
- G Hoch effektives ...
- sb Slim Belly

Stand: 24.05.2018