FTZ Lehermeier
FITNESS- UND THERAPIEZENTRUM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 – 10:00 **Milon** Aktiv Ganzkörper-kraftausdauerkurs	08:30 – 10:30 **T-RENA** Reha Nachsorge	09.00 – 10.30 **Yoga** Martina Schorn	08:30 – 10:30 **T-RENA** Reha Nachsorge		07:30 – 09:00 **Laufjunkies** Winter-Pause
08:30 – 10:30 **T-RENA** Reha Nachsorge	9:00 – 09:45 **Reha-Sport** Klaus Ruhland	10:45 – 11:45 **Sanftes Yoga** Martina Schorn	09:30 – 11:30 **Milon** Aktiv Ganzkörper-kraftausdauerkurs		**Auch 10er-Karten für Kurse erhältlich!**
8:30 – 09:15 **Reha-Sport** Sven Einhell	10:00 – 10:45 **Reha-Sport** Klaus Ruhland		9:00 – 09:45 **Reha-Sport** Franz Lehermeier		FTZ Lehermeier Fitness-, Therapie- & Skoliosezentrum
09:30 – 10:30 **Zirkeltraining** Sven Einhell		17:00 – 17:45 **Reha-Sport** Sven Einhell			
17:00 – 17:45 **Reha-Sport** Franz Lehermeier		17:30 – 19:30 **T-RENA** Reha Nachsorge		14:00 – 16:00 **Milon** Aktiv Ganzkörper-kraftausdauerkurs	**Für Mitglieder inkludiert!**
17:30 – 18:30 **Laufjunkies** Winter-Pause	15:30 – 17:30 **T-RENA** Reha Nachsorge	18:00 – 18:45 **Reha-Sport** Franz Lehermeier	15:30 – 17:30 **T-RENA** Reha Nachsorge		***Öffnungszeiten FTZ-Lehermeier*** **Mo. – Fr. 08.00 – 22.00 Uhr** **Sa. 09.00 – 15.00 Uhr** **Tel.: 09951/98710**
17:30 – 19:30 **T-RENA** Reha Nachsorge	17:00 – 17:45 **Reha-Sport** Sven Einhell	17:30 – 18:30 **Laufjunkies** Kerstin Zwinger	17:00 – 18:00 **Faszienfitness** Sandra Müller		
18:30 – 20:30 **Milon** Aktiv Ganzkörper-kraftausdauerkurs	17:50 – 18:50 **Pilates** Karin Schramm	17:30 – 19:30 **Milon** Aktiv Ganzkörper-kraftausdauerkurs	18:00 – 19:00 **Core Training** Sandra Müller		Milon **GERÄTE-TRAINING** **nach § 20 Zertifiziert** Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 70% der Kursgebühr und mehr. Es ist kein Rezept erforderlich.
19:00 – 20:00 **Korce** Lohmer Silvia	18:55 – 19:55 **Zirkeltraining** Sven Einhell		19:00 – 20:00 **IRON-System** Lohmer Silvia		
20:00 – 21:30 **Yoga** Martina Schorn	20:00 – 21:30 **Yoga** Martina Schorn				

Legend: **Yoga und Faszienfitness geschlossene Gruppe** | hohe Intensität | Ausdauer/Kraft | Gymnastik | Reha-Sport (nur mit Verordnung)