



**Medizinische Trainingstherapie (MTT) Gruppen und Kurse**

ab 28.02. 2012

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
		09.30 11.00	<b>YOGA</b> (Ingrid)			09.30 10.30	<b>Senioren Fit *</b> <b>Anti-Osteoporose</b> (Christian)		
				16.00 17.30	<b>YOGA</b> (Ingrid)			15.30 16.30	<b>Fesch &amp; Gsund</b> (Teresa, Christian)
16.30 17.30	<b>Gesunder Rücken *</b> (Christian)			16.30 17.30	<b>Nordic Walking *</b> (Christian S.)				
17.30 19.00	<b>YOGA</b> (Ingrid)	17.00 18.00	<b>Body Workout *</b> <b>Power Circle</b> (Christian)	17.30 18.30	<b>Gesunder Rücken *</b> (Teresa)	17.00 18.00	<b>Body Workout *</b> <b>Power Circle</b> (Christian.)	17.00 18.00	<b>Ernährungsberatung</b> <b>Mentaltraining</b> (Fesch & Gsund)
18.00 19.00	<b>Richtig Laufen *</b> (Christian)	18.00 19.30	<b>YOGA</b> (Melanie)						
19.00 20.30	<b>YOGA</b> (Ingrid)	19.30 21.00	<b>YOGA</b> (Melanie)	19.30 21.00	<b>Tanztherapie (Gerhard)</b> <b>Qi Gong Basics</b>	19.00 20.30	<b>YOGA</b> (Ingrid)		

Bitte informieren Sie sich an der Leitstelle über die Kursgebühren!

Wenn Sie einen gültigen Vertrag für MTT haben, sind die Kurse mit Stern \* im Preis inbegriffen.

**MTT Öffnungszeiten:**

**Montag bis Freitag** 07.00 – 20.00  
**Samstag** 09.00 – 13.00