

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>Pilates</b> 10.30 - 11.15 Kursraum	<b>Reha</b> 10.30 - 11.15 Kursraum			
<b>Reha</b> 16.30 - 17.15 Kursraum	<b>Taekwondo</b> 16.15 - 17.15 Kursraum	<b>Wirbelsäuleng.</b> 16.00 - 16.45 Kursraum	<b>Reha</b> 15.30 - 16.30 Kursraum		
			<b>Pilates</b> 17.15 - 18.00 Kursraum	<b>Functional</b> 17.00 - 17.45 Kursraum	

### \*Outdoorfitness

Der wöchentlich wechselnde Standort wird bei Instagram und Facebook bekanntgegeben oder kann im Kraftwerk erfragt werden

### Kinder Taekwondo

Lüchow, Montag 15:00 - 16:00 Uhr  
Gartow, Dienstag 16:15 - 17:15 Uhr  
Breselenz, Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr  
Clenze, Donnerstag 16.45 -1745 Uhr  
Breselenz, Freitag 15:30 - 16:30 Uhr

06/26

Entspannung

Kraft

Ausdauer

mit Verordnung

☎ 05846 9809718

Montag  
Dienstag - Freitag  
Samstag

12 - 19.00 Uhr  
9 - 20.00 Uhr  
10 - 15.00 Uhr

 **FOX-TRAINING.DE**  
An der THERME in GARTOW

## Functional:

Functional bietet dir alles was dein Fitnessherz begehrt. Ein Athletiktraining ähnlich wie Cross Fit, das dich für Alltagsbewegungen stärkt und fit macht. Du trainierst deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Rumpfstabilität, Koordination und gewinnst an Muskelmasse.

## Outdoorfitness:

Mit unserem Outdoorfitness bieten wir dir einen zusätzlichen Kurs am Samstag morgen um 10 Uhr an. Der Ort ändert sich jede Woche und wird im Stile eines Functional Kurses an der frischen Luft geleitet. Gearbeitet wird hier mit Kleinmaterial oder dem eigenen Körpergewicht.

## Pilates:

Pilates ist eine sanfte und gleichzeitig anstrengende Art deinen Rumpf, Beine und Hintern zu stärken und zu definieren. Während des Trainings findet ein ständiger Wechsel zwischen Dehnung und Anspannung der Muskeln statt. Somit verbessert sich auch deine Tiefenmuskulatur, Beweglichkeit und dein Wohlfühlen im eigenen Körper.

## Reha:

Jeder Interessent ob jung oder alt mit Rücken-, Gelenk- oder Muskelbeschwerden kann mit einer gültigen Verordnung am Reha Sport (für orthopädische Krankheitsbilder) im Kraftwerk oder in Breselenz teilnehmen. Reha Sport ist eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation. Es fördert die Eingliederung ins alte Arbeitsleben, die Minderung von Alltagsbeschwerden, die Verringerung einer Folgeerkrankung, das Entgegenwirken von krankheitsbedingten Folgeschäden, Vitalität und Lebensqualität.

## Wirbelsäulengymnastik:

Beim Rückenfit wird der Rücken, sowie Nacken-, Schulter- und Rumpfreion behutsam gestärkt und gedehnt, sodass du deine Muskulatur zum Wachsen anregst, deine Schmerzen linderst, deine Beweglichkeit und deinen Gleichgewicht verbesserst. Ein gesunder Rücken ist essenziell und stellt eine wichtige Säule unser körperlichen Gesundheit und Fitness dar.

## Taekwondo:

Die traditionelle koreanische Kampfkunst ist bekannt für ihre hervorragende Beinarbeit und vermittelt auf physischer Ebene vor allem Beweglichkeit, ein hohes Reaktionsvermögen, Geschicklichkeit und Schnelligkeit, sowie auf psychischer Ebene innere Ruhe, Disziplin, Durchhaltevermögen und Höflichkeit.

Dieser Sport eignet sich auch ohne Vorkenntnisse für Jung und Alt.

Entspannung

Kraft

Ausdauer

mit Verordnung

Montag  
Dienstag - Freitag  
Samstag

12 - 19.00 Uhr  
9 - 20.00 Uhr  
10 - 15.00 Uhr



**FOX-TRAINING.DE**  
An der THERME in GARTOW