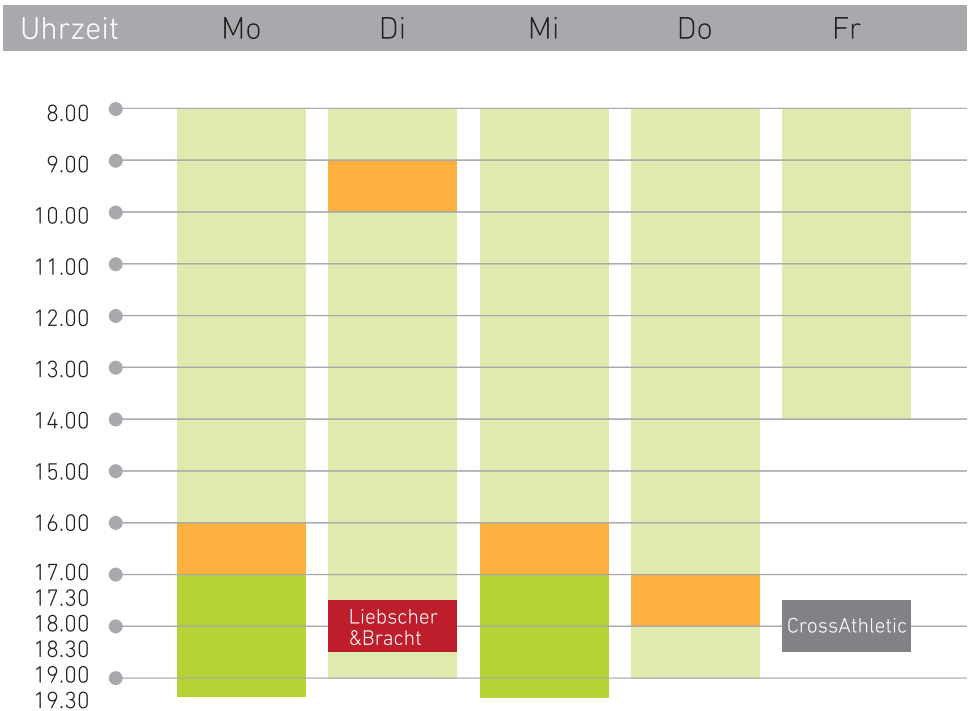


WOCHENPLAN



FREIES TRAINING:

Keine Betreuung durch Trainer



BETREUTES TRAINING:

Trainer durchgehend auf der Fläche, Anpassung und Erstellung des Trainingsplan möglich



KRANKENGYMNASTIK AM GERÄT:

Verordnung durch Arzt notwendig, betreut durch Physiotherapeut*in



DEHNUNGEN NACH LIEBSCHER&BRACHT:

Regelmäßiges gezieltes Dehnen der Muskel- und Fasziennetzen des gesamten Körpers mit der Liebscher&Bracht-Methode ermöglichen es Ihnen, im Alltag flexibel und schmerzfrei zu sein.
Ort: Sportheim Prittriching, 17.30-18.30 Uhr



CROSSATHLETIC (Partner „New-Wave-Studio“ aus Landsberg):

Mit dem Fokus der natürlichen/funktionellen Bewegung wird mit ständig variierenden Trainingsmethoden der ganze Körper trainiert. CrossAthletic enthält Aspekte aus dem Turnen, der Leichtathletik und des Gewichthebens.
Ort: Flow Therapiezentrum, 17.30-18.30 Uhr



Unsere Gruppen richten sich an alle Mitglieder und können auch einzeln (5er-Karte) gebucht werden. Bitte melden Sie sich dafür bis mind. 6 Stunden vor Kursbeginn im Flow an.

Bitte eigenes Handtuch, geeignete Trainingskleidung und Getränk mitbringen!

MITGLIEDSCHAFTEN

**„ Aktiv für meine
Gesundheit - bei
uns und mit uns kann
Jede*r trainieren! „**



Alle Mitgliedschaften enthalten regelmäßige Körperanalysetestungen mit dem INBODY-Gerät und regelmäßige Anpassung der Trainingspläne. Ein qualifiziertes Team steht Ihnen zur Seite.

Großes Trainingsspektrum mit den Geräten von SCHNELL in Kombination mit dem Fasziencour von FIVE inkl. unserer Special-Stunden (siehe Plan).



KURS-5er-KARTE

70 €



SCHNUPPER-MONAT

1 Monat für einmalig 30 €, bei Anschluß-
Vertrag M oder L - 1 BONUSMONAT EXTRA



S-MITGLIEDSCHAFT

3 Monate Laufzeit, 55 €/Monat



M-MITGLIEDSCHAFT

6 Monate Laufzeit, 45 €/Monat



L-MITGLIEDSCHAFT

1 Jahr Laufzeit, 35 €/Monat



REHASPORT-MITGLIEDSCHAFT

M oder L Vertrag möglich
mit jeweils 10 € Preisvorteil

flow
TRAINING

flow THERAPIEZENTRUM
Bgm.-Franz-Ditsch Str. 9
86931 Prittriching
Telefon 08206.63 85
www.flow-therapiezentrum.de