

KURSPLAN SCHLIERSEE

ab 25. November 2022

Montag

8.00 - 8.45
Basic Spinning
Marcus

9.00 - 10.00
Rücken Fit³
Justyna

11.00
Trainieren statt
operieren

17.45 Uhr - 18.15
Spiraltraining*
Ann-Katrin

18.15 - 18.45
Spiraltraining*
Ann-Katrin

19.00 - 20.15
Yoga Soul Flow &
Feet Up
Ann-Katrin

19.15 - 20.00
Schwimmtraining
Marcus

Dienstag

8.00 - 9.00
medical Yoga
Ann-Katrin

Neuer
Kurs

9.00 - 9.45
Rücken & Haltung²
Ann-Katrin

11.00 - 11.30
Flexx Zirkel
Sebastian

18.30 - 19.45
Simply Yoga
Nadja

18.00 - 18.30
Rumpf intensiv
Claus

18.00
Trainieren statt
operieren

18.30 - 19.30
Power Work Out
Claus

19.45 - 20.45
Spinning
Flo

Mittwoch

8.00 - 8.30
Wake Up Yoga
Nadja

8.30
Therapeutisches
Training Schulter/Nacken
Marcus

17.00
Therapeutisches
Training Hüfte Knie
Sebastian

18.00 - 18.45
Rücken am Abend
Manuela

18.45 - 20.00
Yoga HIIT Flow & Relax
Manuela

Donnerstag

8.15 - 9.00
Aqua Fitness
Anja

9.00 - 9.45
Aqua Fitness
Anja

10.00
Therapeutisches
Training Rücken

11.00
Trainieren statt
operieren

15.00 - 15.45
Taekwondo für Kinder¹
III * Dragon

16.00 - 17.00
Taekwondo für Kinder¹
Anfänger

17.30 - 18.30
Pilates meets Ballett
Kathy

18.30 - 19.30
Sanftes Yoga
Ann-Katrin

18.30 - 19.30
Functional Training
Marcus

Freitag

8.00 - 8.45
Qi Gong³
Ann-Katrin

8.00
Trainieren statt
operieren

9.00 - 10.15
Yoga Flow³
Ann-Katrin

15.00
Trainieren statt
operieren

17.00 - 18.00
Athletik Training
Kathy

18.00 - 19.15
Body Work & Stretch
Natalie

18.30 - 19.30
Deep Stretch
Nadja

Samstag

9.00 - 10.00
Happy Yoga
Nadja

Neuer
Kurs

16.30 - 17.30
Trainieren statt
operieren
für Einsteiger

Sonntag

Neuer
Kurs

16.30 - 17.30
Trainieren statt
operieren
für Einsteiger

- live & online
- nur live im medius
- nur online

¹ Buchbar über die Taekwondo Schule Fichtner

² auch für Reha Mitglieder

³ Gegen Vorlage der Gästekarte kostenfrei

* nur mit Basis Kurs möglich - bitte eigenes Band mitbringen

Anmeldung
bitte mit
MySports
APP!

MEDIZINISCH THERAPEUTISCHES TRAINING auf der Trainingsfläche und als Gruppenkurs.

An den Einheiten am Gerät „Trainieren statt operieren“ kann einmal pro Woche teilgenommen werden. **Alle Kurse mit Anmeldung über die MY SPORTS APP!**

REHASPORT KURSE

Dienstag

15.00 - 15.45
Reha-Sport
Andrea

16.00 - 16.45
Reha-Sport
Andrea

17.00 - 17.45
Reha-Sport
Andrea

Donnerstag

12.00 - 12.45
Reha-Sport
Andrea

13.00 - 13.45
Reha-Sport
Andrea

14.00 - 14.45
Reha-Sport
Andrea



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes