

# Kurse medius schliersee ab Mai 2017

## Montag

9.00 - 9.45  
Rücken Fit<sup>1</sup>  
Elena

9.45 - 10.30  
Step  
Elena

## Dienstag

7.30 - 8.30  
medical Yoga  
Ann-Katrin

9.00 - 10.00  
Wirbelsäule intensiv  
Ann-Katrin

10.00 - 11.00  
Pilates intensiv  
Ann-Katrin

## Mittwoch

9.30 - 10.30  
medical Yoga  
Ulrike

17.45 - 18.45  
Yoga  
Constanze

19.00 - 19.50  
Langhanteltraining  
Albert

**NEU**  
19.00 - 20.00  
Lauftraining für Einsteiger  
Heidi

## Donnerstag

8.30 - 9.00  
Flexx-Zirkel  
am Flex Zirkel

9.15 - 10.00  
Aqua Gym<sup>1</sup>  
Elena

**NEU**  
10.15 - 11.15  
Nordic Walking  
Elena

15.00 - 16.00  
Taekwondo für Kinder<sup>2</sup>  
4 - 6 Jahre

16.15 - 17.15  
Taekwondo für Kinder  
7 - 10 Jahre

17.30 - 18.30  
medical Yoga  
Ann-Katrin

18.30 - 19.30  
Pilates  
Ann-Katrin

19.30 - 20.30  
Zumba  
Monique

## Freitag

8.00 - 8.45  
Spinning  
Gabi F.

9.00 - 10.30  
Yoga auf dem Dach  
Ann-Katrin<sup>1</sup>

**NEU**  
19.00 - 19.45  
Athletik Training  
Trainer der Woche

## Samstag

17.00 - 17.45  
Faszientraining  
Nadine & Team

18.00 - 18.50  
Spinning Fun  
Elena

19.00 - 20.30  
Yoga  
Ann-Katrin

19.15 - 20.00  
Schwimmtraining  
Marcus

18.00 - 18.20  
Bauch intensiv  
Claus

**Wieder da!**  
18.30 - 20.00  
Outdoor Crossfitlauf  
Claus

19.30 - 20.30  
Spinning  
Astrid

<sup>1</sup> Für Gäste von Schliersee gegen Vorlage der Kurkarte kostenlos

<sup>2</sup> Buchbar über die Taekwondo Schule Fichtner

**Neu im medius**

## Immer mittwochs!!!! Lauftraining für ALLE!

**Jeden Mittwoch bietet Heidi ab 19.00 Uhr Lauftraining für Einsteiger und Anfänger an.**

Du wolltest schon immer mit dem Laufen beginnen und hast Dich nicht so recht getraut? Du möchtest Deinen Laufstil verbessern? Du möchtest nicht alleine Laufen? Dann bist Du hier genau richtig! Wir starten am Anfang mit einem Lauf-Geh-Rhythmus, nach und nach werden die Gehpausen verringert. Somit kommst Du optimal ins Laufen. Ergänzt wird das Ganze durch technische Tipps, Koordinationsübungen, sowie einem angepassten Lauf ABC.

Bring einfach Deine Lafschuhe, Sportklamotten, Motivation und Lust mit!  
Du kannst jederzeit einsteigen.

**medius Reha Sport**

Reha Sport wird vom Arzt verschrieben und benötigt eine Reha Sport Verordnung.  
Diese Kurse können **nur** mit einer Reha Mitgliedschaft oder der Reha Verordnung besucht werden.

## Dienstag

17.00 - 17.45  
Orthopädie

## Mittwoch

16.00 - 16.45  
Orthopädie

17.00 - 17.45  
Orthopädie

## Donnerstag

8.00 - 8.45  
Orthopädie

9.00 - 9.45  
Orthopädie

