

Kurse medius schliersee ab Mai 2017

Montag

9.00 - 9.45
Rücken Fit¹
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 Gym¹
Elena

NEU 10.15 - 11.15
Nordic Walking
Elena

15.00 - 16.00
Taekwondo für Kinder²
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-Katrin¹

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

¹ Für Gäste von Schliersee gegen Vorlage der Kurkarte kostenlos

² 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

