

Kursplan Mai 26

Montag

8.00 - 8.45
Indoor Cycling
Sebastian

9.00 - 10.00
Rücken Fit²
Justyna

11.00
Trainieren statt
operieren

15.00 - 16.00
Virtuell Cycling

16.30 - 17.00
Spiraltherapie*
Ann-Katrin

17.00 - 17.45
Liebscher & Bracht¹
Sebastian

18.00 - 18.45
Yoga für Männer
Ann-Katrin

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

19.00 - 20.00
Schwimmtraining

Dienstag

8.00 - 9.00
medical Yoga¹
Ann-Katrin

9.00 - 9.45
Bodystyling & Pilates
Ann-Katrin

11.00 - 11.30
Flexx Zirkel
Sebastian

18.00 - 18.20
Power-Core
Claus

Neu
18.30 - 19.30
Outdoor Bootcamp
Claus

18.30 - 19.00
Flexx Zirkel

Neue Zeit
18.30 - 19.30
Kraft, Mobility &
Stability
Natalie

Yoga an
heimischen Kraftorten
im Wasmeier Museum
4. Mai / 8. Juni / 3. Juli
2. August / 5. Oktober



Mittwoch

8.00 - 8.45
Liebscher & Bracht¹
Sebastian

9.00 - 10.00
Indoor Cycling
Sebastian

16.00 - 17.00
Virtuell Cycling

17.30 - 18.15
Rücken am Abend
Kathy

18.15 - 19.15
Pilates
Kathy

19.30 - 20.30
Indoor Cycling

Donnerstag

8.15 - 9.00
Aqua Fitness

9.00 - 9.45
Aqua Fitness

8.30 - 9.00
Spiraltherapie*
Ann-Katrin

10.30
Trainieren statt
operieren

17.30 - 18.15
Power Fitness
Kathy

18.30 - 19.30
YIN Yoga
Ann-Katrin

**Anmeldung
bitte mit
MySports
APP!**



Android



Apple

Freitag

8.00 - 8.45
Qi Gong^{1,2}
Ann-Katrin

8.00
Trainieren statt
operieren

9.00 - 10.15
Yoga auf dem Dach²
Ann-Katrin

15.00
Trainieren statt
operieren

Neue Zeit
16.00 - 17.00
Virtuell Cycling

ab 22.5.
17.15 - 18.15
HYROX
Crissy

Neue Zeit
18.15 - 19.30
Langhanteltraining
Natalie

Samstag

9.30 - 10.30
Virtuell Cycling

17.00 - 18.00
Virtuell Cycling

Sonntag

¹ auch für Reha
Mitglieder

² Gegen Vorlage der
Gästekarte kostenfrei

* nur mit Basis Kurs
möglich - bitte eigenes
Band mitbringen

** 1 x letzter Termin im
Monat

□ Virtueller Kurs

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

Dienstag

8.00 - 9.00
medical Yoga
Ann-Katrin

9.00 - 9.45
Bodystyling /Pilates
Ann-Katrin

18.30 - 19.45
Simply Yoga
Nadja

Mittwoch

8.00 - 9.00
Wake Up Yoga
Nadja

Donnerstag

18.30 - 19.30
Yin Yoga
Ann-Katrin

Freitag

8.00 - 8.45
Qi Gong
Ann-Katrin

18.15 - 19.30
Deep Stretch
Nadja

Samstag

9.30 - 10.30
Happy Yoga
Nadja

ONLINE KURSE zzgl. 15,-€ mtl.



FOLLOW US!
:-)



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes 

KURSPLAN
Schliersee | Mai

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes
medius
medizinische fitness



Ihr Weg zu einem längeren, gesunden Leben beginnt hier.

Entdecken Sie mit unserem wissenschaftlich fundierten Longevity-Programm, wie Sie Ihr biologisches Alter senken und mehr Energie für das gewinnen, was Sie lieben.

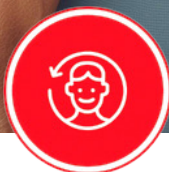
6 Wochen
für
99,00 €



Bewegung &
Kraft



Ernährung &
Stoffwechsel



Mentale
Stärke



Erholung und
Schlaf



Prävention &
Biohacking



www.medius-fitness.de

medius schliersee | Perfallstr. 4 | Tel 0 80 26 - 92 93 841 | info@medius-schliersee.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 7:00 bis 22:00 Uhr | Sa, So und Feiertags: 9:00 bis 20:00 Uhr



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes 