

# SOMMERFERIEN KURSPLAN

1. August - 11. September 2022

## Montag

8.30 - 9.30  
Rücken Fit<sup>3</sup>  
Justyna

## Dienstag

8.00 - 9.00  
medical Yoga  
Ann-Katrin

9.00 - 9.45  
Rücken Balance<sup>2</sup>  
Ann-Katrin

## Mittwoch

Pause  
1.-28.8

8.00 - 8.30  
Wake Up Yoga  
Nadja

8.30  
Therapeutisches  
Training Schulter/Nacken  
Marcus

## Donnerstag

8.15 - 9.00  
Aqua Fitness  
Anja

15.00 - 15.45  
Taekwondo für Kinder<sup>1</sup>  
III \* Dragon

16.00 - 17.00  
Taekwondo für Kinder<sup>1</sup>  
Anfänger

17.30 - 18.30  
Sanftes Yoga  
Ann-Katrin

18.30 - 19.30  
Pilates  
Ann-Katrin

## Freitag

Pause  
29.8 -  
11.9

8.15 Uhr - 8.45  
Qi Gong<sup>3</sup>  
Ann-Katrin

9.00 - 10.15  
Yoga auf dem Dach<sup>3</sup>  
Ann-Katrin

17.45 - 19.00  
Body Work & Stretch  
Natalie

Pause  
1.-28.8

19.00 - 20.00  
Deep Stretch  
Nadja

## Samstag

Pause  
1.-28.8

9.00 - 10.00  
Happy Yoga  
Nadja

Pause  
1.-28.8

17.30 - 18.30  
Super Soft Training  
Nadja

Pause  
1.-14.8

18.00 - 18.45  
Yoga für Männer  
Ann-Katrin

19.00 - 20.15  
Budokon & Feet Up  
Ann-Katrin

Pause  
1.8.-  
11.9

19.15 - 20.00  
Schwimmtraining  
Marcus

Pause  
1.-28.8

18.00 - 19.15  
Beginner Yoga +  
Yoga Nidra  
Nadja

18.30 - 19.15  
Langhanteltraining  
Marcus

18.00 - 18.45  
Rücken am Abend  
Manuela

18.00 - 18.20  
Bauch intensiv  
Claus

18.30 - 20.00  
Functional Run um den  
See  
Claus

18.45 - 20.00  
Yoga Hit Flow &  
Relax  
Manuela

■ live & online

□ nur live

■ nur Reha

■ nur online

<sup>1</sup> Buchbar über die  
Taekwondo Schule  
Fichtner

<sup>2</sup> auch für Reha  
Mitglieder

<sup>3</sup> Gegen Vorlage der  
Gästekarte kostenfrei

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!**

### Montag

11.00  
Trainieren statt  
operieren

### Dienstag

11.00 - 11.30  
Flexx Zirkel  
Sebastian

18.00  
Therapeutisches  
Training Hüfte/Knie  
Sebastian

### Mittwoch

18.00  
Trainieren statt  
operieren

### Donnerstag

10.00  
Therapeutisches  
Training Rücken

11.00  
Trainieren statt  
operieren

### Freitag

8.00  
Trainieren statt  
operieren

15.00  
Trainieren statt  
operieren

## SPIRALDYNAMIK WORK SHOP

17. September 2022

Dauer: 9.00 -12.00 und  
von 13.00 - 16.00 Uhr  
Betrag: 110,00 Euro  
Max. 10 Teilnehmer

## 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

13.00 - 13.45  
Reha-Sport  
Andrea

14.00 - 14.45  
Reha-Sport  
Andrea



**medius**  
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes

