

# KURSPLAN SCHLIERSEE

## ab 1. Mai 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 8.45 Basic Spinning Marcus	8.00 – 9.00 medical Yoga <sup>2</sup> Ann-Katrin	8.00 – 8.30 Wake Up Yoga Nadja	8.15 – 9.00 Aqua Fitness Nadine	8.00 Trainieren statt operieren	9.30 – 10.30 Happy Yoga Nadja
9.00 – 10.00 Rücken Fit <sup>3</sup> Justyna	<b>Neu</b> 9.00 – 9.45 Pilates Ann-Katrin	8.00 Therapeutisches Training Schulter/ Nacken/Rücken <sup>2</sup> Sebastian	9.00 – 9.45 Aqua Fitness Nadine	8.00 – 8.45 Qi Gong <sup>3,2</sup> Ann-Katrin	<b>Neu</b> 18.00 Betreutes Gerätetraining
11.00 Trainieren statt operieren	<b>Neu</b> 10.00 Betreutes Gerätetraining	<b>Neu</b> 10.00 Betreutes Gerätetraining	10.00 - 10.45 Kraft & Beweglichkeit Nadine	9.00 – 10.15 Yoga auf dem Dach <sup>3</sup> Ann-Katrin	<b>Sonntag</b> <b>Neu</b> 10.00 Betreutes Gerätetraining
<b>Neu</b> 17.00 Therapeutisches Training Hüfte Knie <sup>2</sup> Sebastian	18.30 – 19.45 Simply Yoga Nadja	<b>Neu</b> 17.00 Betreutes Gerätetraining	15.00 – 15.45 Taekwondo für Kinder <sup>1</sup> iii Dragon	15.00 Trainieren statt operieren	
<b>Neu</b> 17.30 Betreutes Gerätetraining	18.00 – 18.20 Rumpf intensiv Claus	18.00 - 18.45 Rücken am Abend Manuela	16.00 – 17.00 Taekwondo für Kinder <sup>1</sup> Anfänger	17.00 – 18.00 Athletik Training Kathy	
17.45 – 18.15 Spiraltraining* Ann-Katrin	<b>Neu</b> 18.30 Functional Seelauf/ Kurgarten Claus	18.45 - 20.00 Intervall & Stretch Manuela	17.30 – 18.30 Pilates meets Ballett Kathy	18.00 – 19.15 Body Work & Stretch Natalie	
18.15 – 18.45 Spiraltraining* Ann-Katrin			18.30 – 19.30 Sanftes Yoga Ann-Katrin	18.30 – 19.30 Deep Stretch Nadja	
19.00 – 20.15 Yoga Soul Flow & Feet Up** Ann-Katrin			<b>Neu</b> 18.30 – 19.30 Langhantel-Training Marcus		
19.15 – 20.00 Schwimmtraining Marcus					

- live & online
- nur live im medius
- 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

\* nur mit Basis Kurs möglich – bitte eigenes Band mitbringen

\*\* 1 x letzter Termin im Monat

**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 