

# KURSPLAN

## ab Oktober 2023

### Montag

8.00 - 8.45  
Basic Spinning  
Marcus

9.00 - 10.00  
Rücken Fit<sup>3</sup>  
Justyna

11.00  
Trainieren statt  
operieren

17.00 - 17.45  
Therapeutisches  
Training Hüfte Knie<sup>2</sup>  
Sebastian

17.30  
Betreutes  
Gerätetraining

18.15 - 18.45  
Spiraltraining\*  
Ann-Katrin

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

19.15 - 20.00  
Schwimmtraining  
Marcus

### Dienstag

8.00 - 9.00  
medical Yoga<sup>2</sup>  
Ann-Katrin

9.00 - 9.45  
Pilates  
Ann-Katrin

10.00  
Betreutes  
Gerätetraining

11.00 - 11.30  
Flex Zirkel  
Sebastian

18.30 - 19.45  
Simply Yoga  
Nadja/online

18.00 - 18.20  
Rumpf intensiv  
Claus

18.30 - 19.30  
Power Work Out  
Claus

19.45 - 20.45  
Spinning  
Sabine

### Mittwoch

8.00 - 8.30  
Wake Up Yoga  
Nadja/online

8.00 - 8.45  
Therapeutisches  
Training Schulter/  
Nacken/Rücken<sup>2</sup>  
Sebastian

Neu  
9.00 - 10.30  
Atem-Kurs<sup>2</sup>  
Sebastian

10.00  
Betreutes  
Gerätetraining

17.00  
Betreutes  
Gerätetraining

18.00 - 18.45  
Rücken am Abend  
Manuela

18.45 - 20.00  
Intervall & Stretch  
Manuela

### Donnerstag

Neu  
8.00 - 8.30  
Spiraltraining\*  
Okt. - Dez.  
Ann-Katrin

8.15 - 9.00  
Aqua Fitness

9.00 - 9.45  
Aqua Fitness

11.00  
Trainieren statt  
operieren

15.00 - 15.45  
Taekwondo für Kinder<sup>1</sup>  
Ilil' Dragon

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

17.30 - 18.15  
Pilates  
Kathy

18.30 - 19.30  
Sanftes Yoga  
Ann-Katrin

18.30 - 19.30  
Functional-Training  
Marcus

### Freitag

8.00  
Trainieren statt  
operieren

8.00 - 8.45  
Qi Gong<sup>3,2</sup>  
Ann-Katrin

9.00 - 10.15  
Yoga Flow<sup>3</sup>  
Ann-Katrin

15.00  
Trainieren statt  
operieren

17.00 - 18.00  
Athletik Training  
Kathy

18.00 - 19.15  
Body Work & Stretch  
Natalie

18.30 - 19.30  
Deep Stretch  
Nadja/online

### Samstag

Neu  
9.15 - 10.30  
Yoga für Sportler  
Kathy

9.30 - 10.30  
Happy Yoga  
Nadja/online

18.00  
Betreutes  
Gerätetraining

### Sonntag

10.00  
Betreutes  
Gerätetraining

- nur live im medius
- nur online
- live & online
- extra buchen

<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

## MEDIZINISCH THERAPEUTISCHES TRAINING auf der Trainingsfläche und als Gruppencurs.

An den Einheiten am Gerät „Trainieren statt operieren“ kann einmal pro Woche teilgenommen werden. **Alle Kurse mit Anmeldung über die MY SPORTS APP!**

Anmeldung  
bitte mit  
MySports  
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