

KURSPLAN TEGERNSEE

gültig ab 23. Oktober 2023

Montag

10.00 - 10.45
Rücken Fit
Andrea

11.00 - 11.30
Stretching
Andrea

12.30 - 13.15
Reha-Sport*
Andrea

17.30 - 18.15
Body Workout
Sabine

18.30 - 19.30
Faszien Yoga
Sabine

19.30 - 20.30
Dance
Sabine

Dienstag

10.00 - 11.00
Yoga
Ulrike

neue
Zeit

17.30 - 18.30
Functional Yoga
Nadine

NEU

18.30 - 19.30
Indoor Cycling
Miri

Mittwoch

9.30 - 10.00
Dance Warm Up
Bine

10.00 - 11.00
Complete Workout
Bine

18.15 - 19.00
Reha-Sport*
Moni

neue
Zeit

19.00 - 20.00
Functional Training
Ric

Donnerstag

9.00 - 9.45
Reha-Sport*
Andrea

10.00 - 11.00
Rücken Fit
Andrea

11.00 - 12.00
Feldenkrais
Stephanie

15.00 - 15.45
Kids Teakwondo**
(4 bis 6 Jahre)

16.00 - 17.00
Kids Teakwondo**
(4 bis 6 Jahre)

NEU

17.30 - 18.30
Indoor Cycling
Bea

18.30 - 19.30
Vinyasa Yoga Flow
Sabine

Freitag

10.00 - 10.45
Bauch, Beine, Po
Angie

ohne
Trainer

17.00
Lauftreff für
Mitglieder

Samstag

neue
Zeit

17:00 - 18:30
Weekend-Yoga
Jeden 1. Samstag des
Monats
Nadine

Sonntag

NEU

9:30 - 10:30
Functional Training
Dennis
jeden zweiten Sonntag

* Rehasport wird ärztlich
verordnet - Teilnahme
ausschließlich mit entspre-
chender Verordnung!

** Anmeldung an den Teak-
wondo-Kursen läuft über die
Kampfkunstschule Fichtner

Für Kurse
bitte
anmelden

www.medius-fitness.de



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes

Winterwellness-Flat

(inkl. Sauna | Solarium | Hydrojet-Massageliege)

Buche 3, zahle 2!

Hol dir die Wellness-Flat zum Preis
von **29,80€** pro Monat
anstatt für 44,70€.



www.medius-fitness.de



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes 

medius tegernsee | Kurgarten 1 | 83684 Tegernsee | Tel 08022 - 93 70 20 | info@medius-tegernsee.de

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 7:00 bis 22:00 Uhr | Sa, So und Feiertags: 9:00 bis 20:00 Uhr