

KURSPLAN

ab 1. Mai 2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8.00 - 8.45
Basic Spinning
Marcus

9.00 - 10.00
Rücken Fit³
Justyna

11.00
Trainieren statt
operieren

8.00 - 9.00
medical Yoga²
Ann-Katrin

9.00 - 9.45
Pilates
Ann-Katrin

11.00 - 11.30
Flexx Zirkel
Sebastian

8.00 - 9.00
Wake Up Yoga
Nadja/online

8.00 - 8.45
Liebscher & Bracht
Schulter/Nacken²
Sebastian

8.00 - 8.30
Spiral/Physiotraining
Ann-Katrin

8.15 - 9.00
Aqua Fitness

9.00 - 9.45
Aqua Fitness

10.00 - 10.45
Rumpf, Beine, Po
Helen

11.00
Trainieren statt
operieren

15.00 - 15.45
Taekwondo für Kinder¹
iii' Dragon

16.00 - 17.00
Taekwondo für Kinder¹
Anfänger

17.30 - 18.15
Pilates
Kathy

18.30 - 19.30
Sanftes Yoga
Ann-Katrin

18.30 - 19.30
Functional-Training
Marcus

8.00
Trainieren statt
operieren

8.00 - 8.45
Qi Gong^{3,2}
Ann-Katrin

9.00 - 10.15
Yoga Flow³
Ann-Katrin

15.00
Trainieren statt
operieren

17.00 - 18.00
Rumpf & Rad
Helen

18.00 - 19.15
Body Work & Stretch
Natalie

18.30 - 19.30
Deep Stretch
Nadja/online

9.30 - 10.30
Happy Yoga
Nadja/online

17.00 - 18.00
Athletik Training
Kathy

17.00 - 17.45
Liebscher & Bracht
Hüfte/Knie²
Sebastian

18.00 - 18.45
Yoga für Männer
Ann-Katrin

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

19.15 - 20.00
Schwimmtraining
Marcus

18.30 - 19.45
Simply Yoga
Nadja/online

18.00 - 18.20
Rumpf intensiv
Claus

18.30 - 19.00
Flexx Zirkel
Helen

18.30 - 20.00
Outdoor Work Out
Claus

18.30
Atem-Kurs²
Sebastian

18.00 - 18.45
Rücken am Abend
Manuela

18.45 - 20.00
Intervall & Stretch
Manuela

20.00
Meditation
Ron

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!**

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

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

¹ Buchbar über die Taekwondo Schule Fichtner

² auch für Reha Mitglieder

³ Gegen Vorlage der Gästekarte kostenfrei

* nur mit Basis Kurs möglich - bitte eigenes Band mitbringen

** 1 x letzter Termin im Monat



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes

