



Sommerferien Kursplan ab 29.07. – 1.10.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 8.45 Basic Spinning Marcus	8.00 – 9.00 medical Yoga ² Ann-Katrin	8.00 – 9.00 Wake Up Yoga Nadja/online	8.15 – 9.00 Aqua Fitness	8.00 Trainieren statt operieren	9.30 – 10.30 Happy Yoga Nadja/online
9.00 – 10.00 Rücken Fit ³ Justyna	9.00 – 9.45 Pilates Ann-Katrin	8.00 - 8.45 Liebscher & Bracht Schulter/Nacken Sebastian	9.00 – 9.45 Aqua Fitness	8.00 – 8.45 Qi Gong ^{3,2} Ann-Katrin	
11.00 Trainieren statt operieren	11.00 – 11.30 Flexx Zirkel Sebastian		10.00 – 10.45 Rumpf, Beine, Po Helen	9.00 – 10.15 Yoga auf dem Dach ³ Ann-Katrin	
			11.00 Trainieren statt operieren		
17.00 – 17.45 Liebscher & Bracht Hüfte/Knie Sebastian	18.30 – 19.45 Simply Yoga Nadja/online	18.00 - 18.45 Rücken am Abend Manuela	15.00 – 15.45 Taekwondo für Kinder ¹ iii Dragon	15.00 Trainieren statt operieren	
18.00 – 18.45 Yoga für Männer Ann-Katrin	18.00 – 18.20 Rumpf intensiv Claus	18.45 - 20.00 Intervall & Stretch Manuela	16.00 – 17.00 Taekwondo für Kinder ¹ Anfänger	17.00 – 18.00 Rumpf & Rad Helen	
19.00 – 20.15 Yoga Soul Flow & Feet Up** Ann-Katrin	18.30 – 19.00 Flexx Zirkel Helen		17.30 – 18.15 Pilates Kathy	18.00 – 19.15 Body Work & Stretch Natalie	
19.15 – 20.00 Schwimmtraining Marcus	18.30 – 20.00 Outdoor Work Out Claus		18.30 – 19.30 Sanftes Yoga Ann-Katrin	18.30 – 19.30 Deep Stretch Nadja/online	
			18.30 – 19.30 Functional-Training Marcus		

- 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

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	Donnerstag
15.00 – 15.45 Reha-Sport Andrea	12.00 -12.45 Reha-Sport Andrea
16.00 – 16.45 Reha-Sport Andrea	13.00 – 13.45 Reha-Sport Andrea
17.00 – 17.45 Reha-Sport Andrea	14.00 – 14.45 Reha-Sport Andrea



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes 