

# KURSPLAN TEGERNSEE

gültig ab 01. Juli 2024

## Montag

10.00 - 10.45  
Rücken Fit  
Andrea

11.00 - 11.30  
Stretching  
Andrea

12.30 - 13.15  
Reha-Sport\*  
Andrea

13.30 - 14.15  
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

**NEU**  
18.00 - 19.00  
Boxen  
Eugen

18.30 - 19.30  
Functional Training  
Dennis

## Mittwoch

9.30 - 10.00  
Dance Warm Up  
Bine

10.00 - 11.00  
Complete Workout  
Bine

**NEU**  
15.00 - 16.00  
D!s Dance Club Kids  
(6 bis 9 Jahre)\*\*\*

**NEU**  
16.00 - 17.00  
D!s Dance Club  
Juniors  
(10 bis 14 Jahre)\*\*\*

18.15 - 19.00  
Reha-Sport\*  
Moni

**neue  
Zeit**  
18:00 - 19:15  
Yoga für Sportler  
Nadine

## Donnerstag

9.00 - 9.45  
Reha-Sport\*  
Andrea

10.00 - 11.00  
Rücken Fit  
Andrea

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

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

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**

9:00 - 10:30  
Weekend-Yoga  
Jeden 1. Samstag des  
Monats  
Nadine

**Für Kurse  
bitte  
anmelden**

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

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

\*\*\* Anmeldung an den D!s  
Dance Kursen läuft über den  
D!s Dance Club Tegernsee.



**medius**  
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes

