

# Kursplan ab 7. Oktober

## Montag

8.00 – 8.45  
Indoor Cycling  
Marcus

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

11.00  
Trainieren statt  
operieren

17.00 – 17.45  
Liebscher & Bracht  
Hüfte/Knie<sup>2</sup>  
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

20.15  
Meditation  
Ann-Katrin

## Dienstag

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

9.00 – 9.45  
Pilates  
Ann-Katrin

11.00 – 11.30  
Flexx Zirkel  
Sebastian

18.30 – 19.45  
Simply Yoga  
Nadja/online

18.00 – 18.20  
Rumpfpower  
Claus

18.30 – 19.30  
Circle Power  
Claus

18.30 – 19.00  
Flexx Zirkel  
Helen

19.30 – 20.00  
Stretch  
Claus

## Mittwoch

8.00 – 9.00  
Wake Up Yoga  
Nadja/online

8.00 - 8.45  
Liebscher & Bracht  
Schulter/Nacken<sup>2</sup>  
Sebastian

9.00 – 10.00  
Indoor Cycling  
Marcus

17.30 – 18.15  
Rücken am Abend  
Manuela

18.15 – 19.15  
Intervall & Stretch  
Manuela

19.30  
Indoor Cycling  
Maria

## Donnerstag

8.00 – 8.30  
Spiral/Physiotraining  
Ann-Katrin

8.15 – 9.00  
Aqua Fitness

8.30 – 9.00  
Spiraldynamik\*  
Ann-Katrin

9.00 – 9.45  
Aqua Fitness

10.00 – 10.45  
Rumpf, Beine, Po  
Helen

11.00  
Trainieren statt  
operieren

17.30 – 18.15  
Pilates  
Kathy

18.30 – 19.30  
Sanftes Yoga  
Ann-Katrin

18.30 – 19.10  
Kettlebell Training  
Marcus

19.10 – 19.30  
Stretch  
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  
Indoor Cycling  
Helen

18.00 – 19.15  
Body Work & Stretch  
Natalie

18.15 – 19.30  
Deep Stretch  
Nadja/online

## Samstag

9.30 – 10.30  
Happy Yoga  
Nadja/online

17.00 – 18.00  
Power Fitness  
Kathy

## Sonntag

17.00 - 18.00  
Weekend Cycling  
Trainer i. Wechsel

- nur live im medius
- nur online
- live & online

<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

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