

KURSPLAN TEGERNSEE

gültig ab 04. November 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

18.00 - 19.00
Senioren
Taekwondo**

18.30 - 19.30
Faszien Yoga
Sabine

19.30 - 20.30
Dance
Sabine

Dienstag

10.00 - 11.00
Yoga
Ulrike

Für Kurse
bitte
anmelden

16.00 - 17.00
Kids Taekwondo**
(4 bis 12 Jahre)

NEU 18.00 - 19.00
Indoor Cycling
wechselnde Kursleiter

18.30 - 19.30
Functional Training
Dennis

Mittwoch

neue
Zeit 9.00 - 9.30
Dance Warm Up
Bine

neue
Zeit 9.30 - 10.30
Complete Workout
Bine

NEU 10.30 - 11.00
Stretching
Bine

neue
Zeit 18.00 - 19.15
Yoga für Sportler
Nadine

18.15 - 19.00
Reha-Sport*
Moni

NEU 19.00 - 20.00
Boxen alle
Altersgruppen
Eugen

Donnerstag

9.00 - 9.45
Reha-Sport*
Andrea

10.00 - 11.00
Rücken Fit
Andrea

10.00 - 11.00
Senioren
Taekwondo**

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

16.00 - 17.00
Kids Taekwondo**
(7 bis 12 Jahre)

NEU 17.30 - 18.30
Indoor Cycling
Lukas

18.30 - 19.30
Vinyasa Yoga Flow
Sabine

Freitag

10.00 - 10.45
Bauch, Beine, Po
Lukas

ohne
Trainer 17.00
Laufftreff für
Mitglieder

Samstag

neue
Zeit 17.00 - 18.30
Weekend-Yoga
Jeden 1. Samstag des
Monats
Nadine

Sonntag

18.00 - 19.30
Boxen U18
Eugen

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

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

*** Anmeldung an den DfS
Dance Kursen läuft über den
DfS Dance Club Tegernsee.



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes