

Kursplan ab 3. Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 8.45 Indoor Cycling Marcus	8.00 – 9.00 medical Yoga ² Ann-Katrin	8.00 – 9.00 Wake Up Yoga Nadja/online	8.00 – 8.30 Spiral/Physiotraining Ann-Katrin	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 ² Sebastian	8.15 – 9.00 Aqua Fitness	8.00 – 8.45 Qi Gong ^{3,2} Ann-Katrin	17.00 – 18.00 Power Fitness Kathy
11.00 Trainieren statt operieren	11.00 – 11.30 Flexx Zirkel Sebastian	9.00 – 10.00 Indoor Cycling Marcus	8.30 – 9.00 Spiraldynamik* Ann-Katrin	9.00 – 10.15 Yoga Flow ³ Ann-Katrin	
			9.00 – 9.45 Aqua Fitness		Sonntag
			10.00 – 10.45 Rumpf, Beine, Po Helen		17.00 -18.00 Weekend Cycling Trainer i. Wechsel
			11.00 Trainieren statt operieren		
17.00 – 17.45 Liebscher & Bracht Hüfte/Knie ² Sebastian	18.30 – 19.45 Simply Yoga Nadja/online	17.30 – 18.15 Rücken am Abend Manuela	17.30 – 18.15 Pilates Kathy	15.00 Trainieren statt operieren	
18.00 – 18.45 Yoga für Männer Ann-Katrin	18.00 – 18.20 Rumpfpower Claus	18.15 – 19.15 Intervall & Stretch Manuela	18.30 – 19.30 Sanftes Yoga Ann-Katrin	17.00 – 18.00 Indoor Cycling Trainer im Wechsel	
19.00 – 20.15 Yoga Soul Flow & Feet Up** Ann-Katrin	18.30 – 19.30 Circle Power Claus	19.30 Indoor Cycling Maria	18.30 – 19.10 Kettlebell Training Marcus	18.00 – 19.15 Body Work & Stretch Natalie	
19.15 – 20.00 Schwimmtraining Marcus	18.30 – 19.00 Flexx Zirkel		19.10 – 19.30 Stretch Marcus	18.15 – 19.30 Deep Stretch Nadja/online	
20.15 Meditation Ann-Katrin	19.30 – 20.00 Stretch Claus				

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

- 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



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 



Schmerzfrei in den Gelenken!

Ursachen und Lösungen rund um Beschwerden in den Gelenken.

Vortrag am Dienstag um 18.30 Uhr
in der Vitalwelt Schliersee
Beitrag: 15,00 Euro
Dauer: 1,5 Stunden

Mit Ann-Katrin & Sebastian Ranft
Anmeldung im medius oder unter der MYSPORTAPP !



www.medius-fitness.de



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes 

medius schliersee | Perfallstr. 4 | Tel 0 80 26 - 92 93 841 | info@medius-schliersee.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 7:00 bis 22:00 Uhr | Sa, So und Feiertags: 9:00 bis 20:00 Uhr