

Herbstplan Oktober

Montag

8.00 – 8.45
Indoor Cycling
Sebastian

9.00 – 10.00
Rücken Fit ²
Justyna

11.00
Trainieren statt
operieren

Dienstag

8.00 – 9.00
medical Yoga ¹
Ann-Katrin

Neu

9.00 – 9.45
Bodystyling & Pilates
Ann-Katrin

11.00 – 11.30
Flexx Zirkel
Sebastian

Mittwoch

8.00 – 8.45
Liebscher & Bracht¹
Sebastian

neue
Zeit

9.00 – 10.00
Indoor Cycling
Sebastian

Donnerstag

8.15 – 9.00
Aqua Fitness
Christina

9.00 – 9.45
Aqua Fitness
Christina

Neu

8.30 – 9.00
Spiraldynamik*
Ann-Katrin

10.30
Trainieren statt
operieren

Freitag

8.00
Trainieren statt
operieren

8.00 – 8.45
Qi Gong ^{1,2}
Ann-Katrin

9.00 – 10.15
Yoga Flow ²
Ann-Katrin

Samstag

10.00 – 11.00
Indoor Cycling
POWERFUL
Tim

17.00 – 18.00
Indoor Cycling
GET FITTER
Stefan

Sonntag

10.00 – 11.00
Indoor Cycling
POWERFUL

Neu

16.30 – 17.30
Indoor Cycling
Beginner
Joachim

Neu

16.30 – 17.00
Spiraldynamik*
Ann-Katrin

Neu

18.30 – 19.30
Power Work Out
Claus

Neu

17.30 – 18.15
Rücken am Abend
Kathy

Neu

18.15 – 19.15
Pilates
Kathy

neue
Zeit

18.30 – 19.00
Flexx Zirkel

neue
Zeit

19.30 – 20.15
Mobility & Stability
Natalie

Neu

19.30
Indoor Cycling
Maria

Neu

19.00 – 20.30
Yoga Soul Flow &
Feet Up**
Ann-Katrin

19.00
Schwimmtraining

Anmeldung
bitte mit
MySports
APP!



Android



Apple

¹ auch für Reha
Mitglieder

² Gegen Vorlage der
Gästekarte kostenfrei

* nur mit Basis Kurs
möglich – bitte eigenes
Band mitbringen

** 1 x letzter Termin im
Monat

□ Virtueller Kurs

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

Dienstag

8.00 – 9.00
medical Yoga
Ann-Katrin

9.00 – 9.45
Bodystyling / Pilates
Ann-Katrin

18.30 – 19.45
Simply Yoga
Nadja

Mittwoch

8.00 – 9.00
Wake Up Yoga
Nadja

Donnerstag

18.30 – 19.30
Yin Yoga
Ann-Katrin

Freitag

8.00 – 8.45
Qi Gong
Ann-Katrin

18.15 – 19.30
Deep Stretch
Nadja

Samstag

9.30 – 10.30
Happy Yoga
Nadja

ONLINE KURSE zzgl. 15,-€ mtl.



FOLLOW US!
:-)



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes

