

Herbstplan ab 5.10.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 8.45 Indoor Cycling Sebastian	8.00 – 9.00 medical Yoga ¹ Ann-Katrin	8.00 – 8.45 Liebscher & Bracht ¹ Sebastian	8.15 – 9.00 Aqua Fitness	8.00 – 8.45 Qi Gong ^{1,2} Ann-Katrin	9.30 – 10.30 Virtuell Cycling
9.00 – 10.00 Rücken Fit ² Justyna	Neu 9.00 – 10.00 Step Training Gitti	9.00 – 10.00 Indoor Cycling Sebastian	9.00 – 9.45 Aqua Fitness	Neu 8.00 Neue Geräte Einweisung	
Neu 11.00 Neue Geräte Einweisung	11.00 – 11.30 Flexx Zirkel Sebastian	Neu 10.00 Neue Geräte Einweisung	Neu 8.00 – 9.00 Open & Release Ann-Katrin	9.00 – 10.15 Yoga Flow ² Ann-Katrin	Sonntag
			Neu Zeit 9.00 – 9.30 Spiraltherapie* Ann-Katrin		9.30 – 10.30 Virtuell Cycling
			Neu 10.30 Neue Geräte Einweisung		Neu 16.30 – 17.30 Indoor Cycling Joachim
15.00 – 16.00 Virtuell Cycling	Neu 15.00 Neue Geräte Einweisung	16.00 – 17.00 Virtuell Cycling	17.30 – 18.15 Power Fitness Kathy	Neu 15.00 Neue Geräte Einweisung	
16.30 – 17.00 Spiraltherapie* Ann-Katrin	18.00 – 18.20 Power-Core Claus	17.30 – 18.15 Rücken am Abend Kathy	18.30 – 19.30 YIN Yoga Ann-Katrin	Neu Zeit 17.45 – 19.00 Langhanteltraining Natalie	
17.00 – 17.45 Liebscher & Bracht ¹ Sebastian	18.30 – 19.30 Power Fitness Claus	18.15 – 19.15 Pilates Kathy		Neu 19.15 – 20.15 Indoor Cycling Franziska	
18.00 – 18.45 Yoga für Männer Ann-Katrin	18.30 – 19.00 Flexx Zirkel	19.30 – 20.30 HYROX Crissy			
19.00 – 20.15 Yoga Soul Flow & Feet Up** Ann-Katrin	Neu Zeit 19.30 – 20.30 Kraft, Mobilität & Stability Natalie				
Neu 19.00 – 20.00 Schwimmtraining Gabi					

**Anmeldung
bitte mit
MySports
APP!**

Bitte beachten

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

Android

Apple

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

ONLINE KURSE zzgl. 15,-€ mtl.

Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
8.00 – 9.00 medical Yoga Ann-Katrin	8.00 – 9.00 Wake Up Yoga Nadja	8.00 – 8.45 Qi Gong Ann-Katrin	9.30 – 10.30 Happy Yoga Nadja
18.30 – 19.45 Simply Yoga Nadja	Donnerstag	18.15 – 19.30 Deep Stretch Nadja	
	8.00 – 9.00 Open & Release Ann-Katrin		
	18.30 – 19.30 Yin Yoga Ann-Katrin		



FOLLOW US!
:-)



medius
medizinische fitness

Offizielles Trainingspartner des Deutschen Boccabundes

