

SOMMERPLAN

Tegernsee | gültig ab 22. Juni 2020

Montag

9.00 - 10.00
Rücken Fit

10.00 - 10.45
Rücken Fit

11.00 - 11.30
Stretch & Relax

12.30 - 13.15
Reha Sport**

17.30 - 18.15
Body Workout

18.30 - 19.15
Faszien Yoga

19.30 - 20.15
Dance Aerobic

19.00 - 20.50
Yoga & Meditation

Betreutes
Gerätetraining
12.00 - 13.00
17.00 - 18.00

Dienstag

8.00 - 9.00
medical Yoga

9.15 - 10.15
Rücken Fit

10.00 - 11.00
Medical Yoga

17.45 - 18.30
Reha Sport**

18.45 - 19.30
Functional Training

19.45 - 20.15
Functional Training
Intensiv

Betreutes
Gerätetraining
9.00 - 10.00
17.00 - 18.00

Mittwoch

9.30 - 10.30
Vinyasa Yoga Flow

10.00 - 11.00
Complete Workout

12.00 - 12.45
Reha Sport**

18.00 - 18.45
Feldenkrais

19.00 - 20.00
Pilates

Betreutes
Gerätetraining
12.00 - 13.00
19.00 - 20.00

Donnerstag

17.30 - 18.30
medical Yoga

18.30 - 19.30
Vinyasa Yoga

18.45 - 19.45
Pilates Intensiv

Betreutes
Gerätetraining
9.00 - 10.00
17.00 - 18.00

Freitag

8.45 - 9.30
Reha Sport**

9.45 - 10.30
Bauch Beine Po

10.45 - 11.30
Wirbelsäule

16.00
Mitglieder
Lauftreff

19.00 - 20.00
Deep Stretch
Nadja

Betreutes
Gerätetraining
12.00 - 13.00

OUT
DOOR

Samstag

9.30 - 10.30
Yoga

9.00 - 10.00
Happy Chakra Yoga

Sonntag

9.00 - 10.00
Functional Training

- life & online
 - nur life
 - nur online
 - Reha-Sport nur live
- ** Bitte mit Anmeldung | Durchführung | Übungsreihen lt. Reha-Sport Verordnung

Anmeldung für Live-Kurse:
NoExcuse App oder telefonisch
Für online-Kurse:
onlinefit@medius-fitness.de



offizielles Trainingspartner des Deutschen Skiverbands

medius
medizinische fitness

KURSPLAN

Schliersee | gültig ab 22. Juni 2020

Montag

9.00 - 10.00
Rücken Fit
Justyna
max. 11 Pers.

11.00
Rücken trainieren
statt operieren
max. 5 Pers.

17.30 - 18.15
Body Workout
Chiung Yao

19.00 - 20.00
Yoga Intensiv
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

20.00 - 20.15
Entspannung
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

20.30 - 20.50
Meditation
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

Dienstag

8.00 - 9.00
medical Yoga
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

9.15 - 10.15
Rücken Fit
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

16.00 - 16.45
Reha Sport
max. 11 Pers.

17.00 - 17.45
Reha Sport
max. 11 Pers.

18.00
Rücken trainieren
statt operieren
max. 5 Pers.

19.00 - 20.00
Langhantel Training
Marcus
max. 11 Pers.

Mittwoch

8.00 - 9.00
Wake Up & Yin Yoga
Jasna
max. 11 Pers.

9.30 - 10.30
Vinyasa Flow
Nadja

18.30 - 20.00
Functional Run
um den See
Claus
max. 15 Pers.

18.00 - 18.45
Feldenkrais
Stephanie

19.00 - 20.00
Pilates
Chiung Yao

19.00 - 20.00
Spinning
Marcus
max. 7 Pers.

Donnerstag

8.00
Rücken trainieren
statt operieren
max. 5 Pers.

13.00 - 13.45
Reha Sport
max. 11 Pers.

14.00 - 14.45
Reha Sport
max. 11 Pers.

17.30 - 18.30
medical Yoga
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

18.45 - 19.45
Pilates Intensiv
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

Freitag

8.00 - 8.45
Spinning
Gabi
max. 5 Pers.

9.00 - 10.30
Yoga auf d. Dach
Ann-Katrin
max. 11 Pers.

9.45 - 10.30
Bauch Beine Po
Chiung Yao

10.45 - 11.30
Wirbelsäule
Chiung Yao

11.00
Rücken trainieren
statt operieren
max. 5 Pers.

17.45 - 18.45
Power Work Out
Nathalie
max. 11 Pers.

19.00 - 20.00
Deep Stretch
Nadja

Samstag

9.00 - 10.00
Happy Chakra Yoga
Nadja

Sonntag

10.00 - 11.00
Functional Training
Philipp

- life & online
- nur life
- nur online
- outdoor

Anmeldung für live Kurse: Nur NoExcuse App oder telefonisch

Für online-Kurse: onlinefit@medius-fitness.de



ONLINE KURSPLAN

gütlig 22. Juni 2020

Montag

9.00 - 10.00
Rücken Fit
Justyna

17.30 - 18.15
Body Workout
Chiung Yao

19.00 - 20.30
Yoga Intensiv
Ann-Katrin

20.30 - 20.50
Meditation
Ann-Katrin

Dienstag

8.00 - 9.00
medical Yoga
Ann-Katrin

9.15 - 10.15
Rücken Fit
Ann-Katrin

19.45 - 20.15
Functional Training
Intensiv
Philipp

Mittwoch

9.30 - 10.30
Vinyasa Flow
Nadja

19.00 - 20.00
Pilates
Chiung Yao

Donnerstag

17.30 - 18.30
medical Yoga
Ann-Katrin

18.45 - 19.45
Pilates Intensiv
Ann-Katrin

Freitag

9.45 - 10.30
Bauch Beine Po
Chiung Yao

10.45 - 11.30
Wirbelsäule
Chiung Yao

19.00 - 20.00
Deep Stretch
Nadja

Samstag

9.00 - 10.00
Happy Chakra Yoga
Nadja

Anmeldung für online-Kurse:

onlinefit@medius-fitness.de

Kurz vor Kursbeginn bitte die eigene Email öffnen,
um mit dabei zu sein.

www.mediufitness.de



offizielles Trainingspartner des Deutschen Skiverbands

medius
medizinische fitness