Herbstplan ab 8. November

Montag

- 8.00 – 8.45 Basic Cycling Justyna
- 9.00 – 10.00 Rücken Fit [2] Justyna
- 11.00 Neue Geräte Einweisung
- 15.00 – 16.00 Virtuell Cycling
- 16.30 – 17.00 Spiraltherapie* Ann-Katrin
- 17.00 –17.45 Liebscher & Bracht[1] Sebastian
- 18.00 – 18.45 Yoga für Männer Ann-Katrin
- 19.00 – 20.15 Yoga Soul Flow & Feet Up** Ann-Katrin
- 19.00 - 20.00 Schwimmtraining Gabi

Dienstag

- 8.00 – 9.00 medical Yoga [1] Ann-Katrin
- 9.00 – 10.00 Step Training Gitti
- 11.00 – 11.30 Flexx Zirkel Sebastian
- 15.00 Neue Geräte Einweisung
- 18.00 – 18.20 Power-Core Claus
- 18.30 – 19.30 Power Fitness Claus
- 18.30 – 19.00 Flexx Zirkel
- 19.30 – 20.30 Kraft, Mobilitiy & Stability Natalie

Mittwoch

- 8.00 - 8.45 Liebscher & Bracht[1] Sebastian
- 9.00 - 10.00 Indoor Cycling Sebastian
- 10.00 Neue Geräte Einweisung
- 16.00 – 17.00 Virtuell Cycling
- 17.30 – 18.15 Rücken am Abend Kathy
- 18.15 – 19.15 Pilates Kathy
- 19.30 - 20.30 HYROX Crissy

Android

Apple

Donnerstag

- 8.00 – 9.00 Open & Release Ann-Katrin
- 8.15 – 9.00 Aqua Fitness
- 9.00 – 9.45 Aqua Fitness
- 9.00 – 9.30 Spiraltherapie* Ann-Katrin
- 10.30 Neue Geräte Einweisung
- 17.30 – 18.15 Power Fitness Kathy
- 18.00 Neue Geräte Einweisung
- 18.30 – 19.30 YIN Yoga Ann-Katrin

Freitag

- 8.00 – 8.45 Qi Gong [1,2] Ann-Katrin
- 8.00 Neue Geräte Einweisung
- 9.00 – 10.15 Yoga Flow [2] Ann-Katrin
- 14.00 Neue Geräte Einweisung
- 17.45 – 19.00 Langhanteltraining Natalie
- 19.15 - 20.15 Indoor Cycling Franziska

Samstag

- 9.30 – 10.30 Virtuell Cycling
- 16.00 Neue Geräte Einweisung

Sonntag

- 9.30 – 10.30 Virtuell Cycling
- 10.00 Neue Geräte Einweisung
- 16.30 - 17.15 Indoor Cycling Beginner Joachim
- 17.30 – 18.30 Indoor Cycling Joachim

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

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

ONLINE KURSE zzgl. 15,-€ mtl.

Dienstag

- 8.00 – 9.00 medical Yoga Ann-Katrin
- 18.30 – 19.45 Simply Yoga Nadja

Mittwoch

- 8.00 – 9.00 Wake Up Yoga Nadja

Donnerstag

- 8.00 – 9.00 Open & Release Ann-Katrin
- 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

FOLLOW US! :-)

medius medizinische fitness