

KURSPLAN

Ab 22. Oktober 2018



fitmed starnberg

Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

MONTAG

NEU ! NEU ! NEU ! NEU !

§20 Präventionskurs
-Balori - Kraft-
Kursstart: 19.11.2018
MO und MI 07:30 Uhr

07:30 - 08:30 *

balori Kraft

09:00 - 09:55
Funktionelles
Körpertraining
Christine

10:00 - 10:55
Stretch & Relax
Christine

18:55 - 19:25
Functional Warm Up
-Für Einsteiger -
Peter

19:30 - 20:30
Langhantel – Body –
Pump
Peter

NEU ! NEU ! NEU ! NEU !

§20 Präventionskurs
-BALORI Ausdauer-
Kursstart: 19.11.2018
MO und MI 17:30 Uhr

17:30 - 18:30 *

balori Ausdauer

DIENSTAG

NEU ! NEU ! NEU ! NEU !

§20 Präventionskurs
-Beweglichkeit-
Kursstart: 20.11.2018

Kurs 1

08:00 - 09:00 *

balori five
Kurs 1

08:30 - 09:55
Woyo
Hannah

11:00 - 12:00
Qi Gong
Anna Carolina

NEU ! NEU ! NEU ! NEU !

§20 Präventionskurs
-Beweglichkeit-
Kursstart: 20.11.2018

Kurs 2

18:00 - 19:00 *

balori five
Kurs 2

18:00 - 18:55
Kreativer Rücken
Christin

19:15 - 20:15
Power Cycling**
Silvia

MITTWOCH

07:30 - 08:30 *

balori Kraft

09:00 - 09:55
Faszientraining
Corinna

10:00 - 10:55
Bewegter Rücken +
PMR
Corinna

18:00 - 19:00
Woyo
Renate

17:30 - 18:30 *

balori Ausdauer

DONNERSTAG

08:00 - 09:00 *
balori five
Kurs 1

09:15 - 10:15
Mobility Stick **
-Beweglichkeit -
Steffi
(max. TN-Zahl von 3 Personen)

NEU ! NEU ! NEU ! NEU !
Start: 8.November 2018

17:00 - 17:25
Power – Zirkeltraining
Steffi/ Chrissi

17:30 - 18:25
Pilates
Petra

19:00 - 20:00 *
balori five
Kurs 2

19:45 - 20:45
Power Cycling**
Anita

FREITAG

08:00 - 08:55
Sensitive Cycling**
Steffi

09:00 - 10:15
Power Cycling**
Peter

SAMSTAG

10:00 - 11:00
Qi Gong***
Anna Carolina

*** 03.11.2018
24.11.2018
15.12.2018

****NUR mit vorheriger
Anmeldung !!
Begrenzte TN- Zahl !!
Bitte vor dem
Kursraum eintragen**

***Beginn der §20 Kursreihen
ab 19.November 2018***

balori Ausdauer five

NEU ! NEU ! NEU ! NEU !

Nur mit vorheriger Anmeldung und Bezahlung
der einmaligen Kursgebühr von 110,- € (wird
zwischen 75 – 100% von den jeweiligen
Kassen erstattet)

(Ende der Kursreihen 18.12.2018 / einmaliger
Ausweichtermin 19./20.12.2018)



fitmed starnberg

Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

Unsere Öffnungszeiten 2018:

Montag /Donnerstag

07:30 Uhr – 22:00Uhr

Dienstag/Mittwoch

07:30 Uhr – 21:30 Uhr

Freitag

07:30 Uhr – 20:30 Uhr

Samstag/Sonntag

09:00 Uhr – 18:00 Uhr

Feiertags:

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

REHA – SPORT* KURSPLAN

(* nur mit gültiger Verordnung und nach Anmeldung)

MONTAG

08:00 -08:45 Uhr
Reha-Sport
Christine

11:00 -11:45 Uhr
Reha-Sport
Christine

17:00 -17:45 Uhr
Reha-Sport
Chrissi

18:00 -18:45 Uhr
Reha-Sport
Chrissi

DIENSTAG

17:00 -17:45 Uhr
Reha-Sport
Christin

MITTWOCH

08:00 -08:45 Uhr
Reha-Sport
Chrissi

11:00 -11:45 Uhr
Reha-Sport
Corinna

19:00 -19:45 Uhr
Reha-Sport
Axel

20:00 -20:45 Uhr
Reha-Sport
Axel

DONNERSTAG

14:00 -14:45 Uhr
Reha-Sport
Chrissi

18:45 -19:30 Uhr
Reha-Sport
Petra

FREITAG

11:00 -11:45 Uhr
Reha-Sport
Chrissi

14:00 -14:45 Uhr
Reha-Sport
Chrissi

15:00 -15:45 Uhr
Reha-Sport
Axel