



Kursübersicht Herbst 2017

Kurs	Uhrzeit	Kursleiter		Raum	Kasse	Gebühr	START
Stabilitätstraining mit der Senso Zone	Mo 19.15 - 19.45 Uhr	Britta Weuste	30 min	SZ	nein	10er Karte	Einstieg jederzeit möglich
Full Body Workout mit der Senso Zone	Di 19.15 - 20.15 Uhr	Matthias Steuer	60 min	SZ	nein	10er Karte	
Kniestabil	Mi 18.30 - 19.30 Uhr	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	105,- €	13.09.17
Wirbelsäulengymnastik	Mo 19.00 - 20.00 Uhr	Cennet Durgun	10 x 60 min	1	ja	100,- €	18.09.17
Wirbelsäulengymnastik	Di 10.00 - 11.00 Uhr	Thomas Mayer	10 x 60 min	1	ja	100,- €	10.10.17
Wirbelsäulengymnastik	Di 18.00 - 19.00 Uhr	Cennet Durgun	10 x 60 min	1	ja	100,- €	12.09.17
Wirbelsäulengymnastik	Di 19.00 - 20.00 Uhr	Claudia Kern	10 x 60 min	1	ja	100,- €	19.09.17
Wirbelsäulengymnastik	Mi 09.00 - 10.00 Uhr	Thomas Mayer	10 x 60 min	1	ja	100,- €	26.07.17
Wirbelsäulengymnastik	Do 10.00 - 11.00 Uhr	Daniela Drittenpreis	10 x 60 min	1	ja	100,- €	28.09.17
Autogenes Training	Do 17.45 - 19.00 Uhr	Ruth Bogner	8 x 75 min	2	ja	100,- €	14.09.17
Progressive Muskelrelaxation	Do 19.15 - 20.30 Uhr	Ruth Bogner	8 x 75 min	2	ja	100,- €	14.09.17
Yoga	Mo 09.30 - 11.00 Uhr	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	02.10.17
Yoga	Mo 17.45 - 19.00 Uhr	Kaija Marx	10 x 75 min	2	nein	120,- €	04.09.17
Yoga	Mo 19.15 - 20.30 Uhr	Kaija Marx	10 x 75 min	2	nein	120,- €	04.09.17
Fascienyoga (Yin Yoga)	Di 17.15 - 18.30 Uhr	Karin Artmaier	10 x 75 min	2	nein	120,- €	19.09.17
Yoga	Di 19.00 - 20.15 Uhr	Karin Artmaier	10 x 75 min	2	nein	120,- €	26.09.17
Yoga für die Gelenke (Pawa Mukta Asana)	Mi 10.00 - 11.15 Uhr	Ulli Seifried	10 x 75 min	2	nein	120,- €	04.10.17
Yoga	Mi 18.30 - 20.00 Uhr	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	26.07.17
Yoga	Mi 20.15 - 21.45 Uhr	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	25.10.13
Yoga für den Rücken	Do 08.30 - 09.45 Uhr	Ulli Seifried	10 x 75 min	2	nein	120,- €	14.09.17
Yoga	Fr 07.00 - 08.00 Uhr	Ulli Seifried	10 x 60 min	2	nein	110,- €	15.09.17

Anmeldung und weitere Informationen an der Rezeption:

Therasport, Nymphenburgerstr. 1, 80335 München, Tel. 089/597969 oder 089/594970

I