



therasport
DAS REHAZENTRUM

Kursübersicht Winter 2018

Tag	Uhrzeit	Kurs	Kursleiter		Raum	Kasse	Gebühr	START
Montag	09.30 Uhr	Yoga	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	17.12.17
	17.45 Uhr	Yoga	Kaija Marx	10 x 75 min	2	nein	120,- €	05.02.18
	18.00 Uhr	Stabilitätstraining mit der Senso Zone	Julia Lyschik	30 min	SZ	nein	10er Karte	jederzeit
	18.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Julia Lyschik	10 x 60 min	1	ja	100,- €	12.03.18
	19.15 Uhr	Yoga	Kaija Marx	10 x 75 min	2	nein	120,- €	05.02.18
Dienstag	10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Thomas Mayer	10 x 60 min	1	ja	100,- €	02.01.18
	17.15 Uhr	Fascienyoga (Yin Yoga)	Karin Artmaier	10 x 75 min	2	nein	120,- €	12.12.17
	18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Cennet Durgun	10 x 60 min	1	ja	100,- €	06.03.18
	18.45 Uhr	Yoga	Karin Artmaier	10 x 75 min	2	nein	120,- €	09.01.18
	19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Claudia Kern	10 x 60 min	1	ja	100,- €	12.12.17
	19.15 Uhr	Full Body Workout mit der Senso Zone	Matthias Steuer	60 min	SZ	nein	10er Karte	jederzeit
Mittwoch	09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Thomas Mayer	10 x 60 min	1	ja	100,- €	10.01.18
	10.00 Uhr	Yoga für die Gelenke (Pawa Mukta Asana)	Ulli Seifried	10 x 75 min	2	nein	120,- €	Frühling '18
	18.30 Uhr	Yoga	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	21.02.18
	18.30 Uhr	Kniestabil	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	105,- €	24.01.18
	19:30 Uhr	Skigymnastik mit der Senso Zone	Jochen Steinmaier	60 min	SZ	nein	10er Karte	jederzeit
	20.15 Uhr	Yoga	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	21.02.18
Donnerstag	08.30 Uhr	Yoga für den Rücken	Ulli Seifried	10 x 75 min	2	nein	120,- €	22.02.18
	10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Daniela Drittenpreis	10 x 60 min	1	ja	100,- €	07.12.17
	17.45 Uhr	Autogenes Training	Ruth Bogner	8 x 75 min	2	ja	100,- €	18.01.18
	19.15 Uhr	Progressive Muskelrelaxation	Ruth Bogner	8 x 75 min	2	ja	100,- €	18.01.18
Freitag	07.00 Uhr	Yoga	Ulli Seifried	10 x 60 min	2	nein	110,- €	02.03.18

Anmeldung und weitere Informationen an der Therasportrezeption: Nymphenburgerstr. 1, 80335 München, Tel. 089/597969 oder 089/594970