



Kursübersicht Herbst 2018

Tag	Uhrzeit	Kurs	Kursleiter		Raum	Kasse	Gebühr	START
Montag	07.00 Uhr	Lauftraining	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	Park	ja	90,- €	12.11.18
	10.45 Uhr	Schultergymnastik	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	100,- €	26.11.18
	12.00 Uhr	Gerätegestütztes Ganzkörpertraining	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	120,- €	03.12.18
	18.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Julia Lyschik	10 x 60 min	1	ja	100,- €	19.11.18
Dienstag	10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Thomas Mayer	10 x 60 min	1	ja	100,- €	20.11.18
	18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Daniela Drittenpreis	10 x 60 min	1	ja	100,- €	18.09.18
	19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Claudia Kern	10 x 60 min	1	ja	100,- €	13.11.18
	19.30 Uhr	Sensomotorisches Training	Matthias Steuer	10 x 60 min	SZ	ja	150,- €	06.11.18
Mittwoch	09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Thomas Mayer	10 x 60 min	1	ja	100,- €	21.11.18
	17.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	100,- €	21.11.18
	18.30 Uhr	Kniestabil	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	105,- €	07.11.18
	19.45 Uhr	Sensomotorisches Training	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	150,- €	21.11.18
Donnerstag	7.00 Uhr	Kniestabil	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	105,- €	22.11.18
	08.30 Uhr	Gerätegestütztes Ganzkörpertraining	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	120,- €	15.11.18
	10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Daniela Drittenpreis	10 x 60 min	1	ja	100,- €	20.09.18
Freitag	12.00 Uhr	Gerätegestütztes Ganzkörpertraining	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	120,- €	ab sofort
	15.45 Uhr	Gerätegestütztes Ganzkörpertraining	Jochen Steinmaier	10 x 60 min	1	ja	120,- €	23.11.18

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



Kursübersicht Yoga Herbst 2018

Tag	Uhrzeit	Kurs	Kursleiter		Raum	Kasse	Gebühr	START
Montag	09.30 Uhr	Yoga	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	08.10.18
	17.45 Uhr	Yoga	Kaija Marx	10 x 75 min	2	nein	120,- €	22.10.18
	19.15 Uhr	Yoga	Kaija Marx	10 x 75 min	2	nein	120,- €	22.10.18
Dienstag	17.30 Uhr	Yin Yoga für die Faszien	Karin Artmaier	10 x 60 min	2	nein	110,- €	25.09.18
	18.45 Uhr	Yoga	Karin Artmaier	10 x 75 min	2	nein	120,- €	25.09.18
Mittwoch	11.00 Uhr	Yoga für die Gelenke (PawaMuktaAsana)	Ulli Seifried	5 x 75 min	2	nein	60,- €	12.09.18
	18.30 Uhr	Yoga	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	05.09.18
	20.15 Uhr	Yoga	Brigitte Romer-B.	10 x 90 min	2	nein	130,- €	05.09.18
Donnerstag	08.30 Uhr	Yoga für den Rücken	Ulli Seifried	10 x 75 min	2	nein	120,- €	13.09.18
Freitag	07.00 Uhr	Yoga	Ulli Seifried	10 x 60 min	2	nein	110,- €	14.09.18

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