

Frühjahr / Sommer 2012

VHS-Kurse

Anmeldung: Münchner VHS

Kurse in München / Haidhausen

Praxis für Physiotherapie R. Quetschlich
Sedanstr. 24, Rgb.

Anmeldung und Informationen:
Charlotte Laenger

Charlotte Laenger
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

- Rückenschullehrerin
- Osteoporose Bewegungstherapeutin
- Kursleiterin Pilates
- Tanz-Therapeutin
- Yoga-Lehrerin

Tel 089-29 34 72
Handy 0151-12 74 61 71
Fax 089-24 26 99 18
E-Mail info@transyoga.de
Web www.transyoga.de

Die Krankenkassen unterstützen die Teilnahme

Frühjahr / Sommer 2012

Kurzübersicht

Kursangebote

Montag		
9:30-10:30	Osteoporose	Giesing
10:45-11:45	Pilates	Giesing
12:00-13:00	Beweglichkeit und Kraft	Giesing
19:00-20:00	Pilates	Haidhausen
Dienstag		
9:30-11:00	Yoga	Pasing
14:00-15:30	Yoga	Sendling
18:00-19:30	Yoga	Innenstadt
19:30-21:00	Yoga	Innenstadt
Mittwoch		
18:00-19:00	Pilates	Haidhausen
19:00-20:30	Yoga	Haidhausen
Donnerstag		
12:45-13:45	Rheumagymn.	Innenstadt
14:00-15:30	Yoga	Innenstadt
15:45-16:45	Yoga	Innenstadt
19:00-20:00	Yoga	Haidhausen

Einzeltraining und Einzelberatung
in Haidhausen
- Termine nach Vereinbarung -

Die Krankenkassen unterstützen die Teilnahme

Gesundheit • Sport • Tanz

Prävention Rehabilitation

Unterstützung durch die Krankenkassen

staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Kleine-Nestler Fachschule
Technische Universität München



Rückenschullehrerin
Bund deutscher Rückenschulen e.V. (BdR)
Rosenheim

Osteoporose Bewegungstherapeutin
Kuratorium Knochengesundheit e.V.
Sinzheim

Kursleiterin Pilates
Bayerischer Volkshochschulverband (BVV)
München

Tanz-Therapeutin
Kleine-Nestler Fachschule
München

Yoga-Lehrerin
YOGA-Forum e.V.
München

Frühjahr / Sommer 2012

VHS-Kurse

VHS Giesing, Severinstr. 6

Osteoporosegymnastik GO 4659
05.03.12 – 09.07.12 (15x) Mo 9:30–10:30

Pilates GO 4699
05.03.12 – 09.07.12 (15x) Mo 10:45–11:45

Gymnastik für GO 4735
Beweglichkeit und Kraft
05.03.12 – 09.07.12 (15x) Mo 12:00–13:00

VHS Pasing, Bäckerstr. 14

Yoga Grundstufe GW 2129
08.05.12 – 10.07.12 (8x) Di 9:30–11:00

VHS Sendling, Albert-Roßhaupter-Str. 8

Yoga Grundstufe GS 4553
20.03.12 – 26.06.12 (10x) Di 14:00–15:30

Anmeldung bei der VHS München

Frühjahr / Sommer 2012

VHS-Kurse

VHS Innenstadt, Lindwurmstr. 127, Rgb.

Yoga Grundstufe GM 2015
06.03.12 – 17.07.12 (15x) Di 18:00–19:30

Yoga Grundstufe GM 2019
06.03.12 – 17.07.12 (15x) Di 19:30–21:00

Rheumagymnastik GM 4657
01.03.12 – 12.07.12 (15x) Do 12:45–13:45

Yoga Grundstufe GM 4545
01.03.12 – 12.07.12 (15x) Do 14:00–15:30

Sanftes Yoga zum GM 4505
Kennenlernen
01.03.12 (1x) Do 15:45–16:45

Sanftes Yoga GM 4559
01.03.12 – 12.07.12 (15x) Do 15:45–16:45

Anmeldung bei der VHS München

Frühjahr / Sommer 2012

Kurse in München / Haidhausen

**Praxis für Physiotherapie R. Quetschlich
Sedanstr. 24, Rgb.**

Pilates
Durchlaufend Mo 19:00–20:00

Pilates Grundstufe
Durchlaufend Mi 18:00–19:00

Yoga
Durchlaufend Mi 19:00–20:30

Yoga Grundstufe
Durchlaufend Do 19:00–20:00

**Einzeltraining – Termine nach Vereinbarung
Einzelberatung – Termine nach Vereinbarung**

Aktuelle Informationen und Angebote
finden Sie unter: **www.transyoga.de**

Anmeldung bei Charlotte Laenger