



GESUNDHEITSSPORT / REHASPORT

Tag	Urzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik	GS	Ingrid Maushart
	09:00 - 09:45	Reha-Sport nur mit Rehaverordnung!	BS	Hannah Sperl
	18:00 – 18:45	Reha-Sport nur mit Rehaverordnung!	DFH	Stefanie Bosse
Dienstag	08:00 - 09:00	Osteoporose/ Wirbelsäulengymnastik Auch mit Rehasportrezept	DFH	Ingrid Maushart
Mittwoch	09:00 - 09:55	Wirbelsäulengymnastik	GS	Heidi Werler
	10:00 - 10:55	Wirbelsäulengymnastik	GS	Heidi Werler
	12:00 - 12:45	Reha-Sport nur mit Rehaverordnung!	GS	Florian Rädler
Donnerstag	13:30 - 14:30	Hocker- und Arthrosegymnastik	GS	Werner Thalhofer
	16:00 – 17:15	Herzsport nur mit Herzsportverordnung!	GS	Heidi Werler
Freitag	08:00 - 09:00	Rücken in Bewegung Auch mit Rehasportrezept	GS	Ingrid Maushart
NEU!	12:00 – 12:45	Athrose- und Wirbelsäulengymnastik Auch mit Rehasportrezept	DFH & Online via Zoom	Florian Rädler

Papinstr. 22, 81249 München

DFH - Dreifachhalle, EG, GS – Gymnastikhalle, 1. OG, BS – Ballettsaal, 1. OG.