

Wochenübersicht IRENA-Gruppen

Die Reha Seligenthalerstraße in Landshut

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00 - 07.30	Yiquan*		Yiquan*		
07.30 - 08.00					
08.00 - 08.30		progressive Muskelentspannung			
08.30 - 09.00					
09.00 - 09.30					
09.30 - 10.00			IRENA-Gruppe**		
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00					
11.00 - 11.30				IRENA-Gruppe**	
11.30 - 12.00					
12.00 - 12.30					
12.30 - 13.00					
13.00 - 13.30		Yin Yoga	Yin Yoga (jede 2. Woche)		
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30					IRENA-Gruppe**
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	IRENA-Gruppe**		IRENA-Gruppe** / Yin Yoga		
15.30 - 16.00	progressive Muskelentspannung				
16.00 - 16.30	IRENA-Gruppe**		IRENA-Gruppe**	progressive Muskelentspannung	
16.30 - 17.00		IRENA-Gruppe**	Autogenes Training		
17.00 - 17.30		IRENA-Gruppe**		IRENA-Gruppe**	
17.30 - 18.00			Autogenes Training		
18.00 - 18.30			IRENA-Gruppe**	IRENA-Gruppe**	

*stilles Qigong - Entspannung

** aktive Gruppe

Angaben ohne Gewähr - nur mit Terminvereinbarung

☎ 0871 64 04 01

✉ Anmeldung@die-reha-landshut.de