



THERA
MEDICA®
P R Ä V E N T I O N

Thera-Medica®

Kurszentrum
Inh. Katrin Güldner
Scheffelstraße 1
09496 Marienberg

Telefon. 03735 6607260
Fax. 03735 6607250
Mobil. 0173 3524252

e-mail. physio@thera-medica.de
Internet. www.thera-medica.de

*Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will,
findet Gründe.*

Willy Meurer



Rückenschule

10 x 60 Minuten 90,00 €

Entspannung nach Jacobson (PMR)

8 x 90 Minuten 90,00 €

Autogenes Training

10 x 60 Minuten 98,00 €

Herz-Kreislauf-Training

10 x 60 Minuten 90,00 €

Nordic-Walking

10 x 60 Minuten 90,00 €

Senioren-sport

10 x 60 Minuten 90,00 €

BodyBalancePilates® Anfänger

10 x 60 Minuten 90,00 €

BodyBalancePilates® Fortgeschrittene

10 x 60 Minuten 90,00 €

Fatburner-Cross-Intervall-Training

10 x 60 Minuten 90,00 €

Bauch-Beine-Po

10 x 60 Minuten 90,00 €

Power-Fitness 50 +

10 x 60 Minuten 90,00 €

Faszientraining

10 x 60 Minuten 90,00 €

Sport-Mix „Power & Relax“

10 x 60 Minuten 90,00 €

Step-Aerobic

10 x 60 Minuten 90,00 €

Yoga Anfänger

10 x 60 Minuten 90,00 €

Yoga Fortgeschrittene

10 x 90 Minuten 100,00 €

Autogenes Training für Kinder & Jugendliche

8 x 60 Minuten 98,00 €

Yoga Kinder

8 x 60 Minuten 70,00 €

Zumba®Fitness

10 x 60 Minuten 70,00 €

AOK-Kurskonzepte

AOK-Easy Running

8 x 75 Minuten 100,00 €

AOK-Functional Training:

funktionelle Ganzkörperkräftigung

8 x 60 Minuten 90,00 €

AOK-Nordic Walking

8 x 75 Minuten 90,00 €

AOK-Outdoor Fitness: Krafttraining im Freien

8 x 60 Minuten 90,00 €

AOK-Rückenpower: Ein Kräftigungsprogramm

10 x 60 Minuten 90,00 €

AOK-Rückenschule

8 x 90 Minuten 95,00 €

AOK-Bodyfit nach der Schwangerschaft:

Ganzkörpertraining

10 x 60 Minuten 100,00 €

AOK-Progressive Muskelentspannung:

Einfach entspannt

8 x 90 Minuten 90,00 €

