

Kneippverein Viechtach e.V. in Zusammenarbeit mit VHS Regen, AOK, Barmer, DAK und anderen KK

Montag:					
08.30 Uhr	Fit-Mix – mit Schwung in den Vormittag		wöchentlich	ab	07.01.
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	Rehasport	wöchentlich	ab	07.01.
16.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft		wöchentlich	ab	07.01.
17.15 Uhr	Qi-Gong		10 Abende	ab	07.01.
17.15 Uhr	Yoga für Dich	KK zertifiziert	15 Abende	ab	07.01.
18.30 Uhr	Step-Aerobic		12 Abende	ab	07.01. *
18.30 Uhr	Pilates	KK zertifiziert	15 Abende	ab	07.01. *
19.40 Uhr	Pilates	KK zertifiziert	15 Abende	ab	07.01. *
19.40 Uhr	Box-Vit		12 Abende	ab	07.01. *
19.00 Uhr	Wassergymnastik; Hallenbad im Schulzentrum		wöchentlich	ab	07.01.
20.00 Uhr	Aquatik-Fitness; Hallenbad im Schulzentrum		wöchentlich	ab	07.01.
Dienstag:					
08.30 Uhr	Yoga am Stuhl		wöchentlich	ab	08.01.
09.30 Uhr	Yoga am Stuhl		wöchentlich	ab	08.01.
16.00 Uhr	Sport Kids (Bewegungsspiele für Kinder)		wöchentlich	ab	08.01.
17.00 Uhr	Yoga für Frauen		wöchentlich	ab	08.01.
17.10 Uhr	Yoga für Teenies	KK zertifiziert	15 Stunden	ab	22.01.
18.15 Uhr	Yoga für Alle		wöchentlich	ab	08.01.
18.15 Uhr	Wohlfühlen mit Faszientraining	KK zertifiziert	12 Stunden	ab	08.01. *
19.30 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	Rehasport	wöchentlich	ab	08.01.
19.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Frauen		wöchentlich	ab	08.01.
Mittwoch:					
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik am Vormittag,		wöchentlich	ab	09.01.
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	KK zertifiziert	wöchentlich	ab	09.01.
16.00 Uhr	Kinderyoga (angelehnt an die 5 Säulen des Kneipp)		wöchentlich	ab	09.01.
18.15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining		12 Abende	ab	09.01.
18.15 Uhr	Fuß-Knie-Hüftschule		wöchentlich	ab	09.01. *
19.30 Uhr	Hatha-Yoga,	KK zertifiziert	wöchentlich	ab	09.01.
19.30 Uhr	Fit over 60		wöchentlich	ab	09.01.
Donnerstag:					
08.30 Uhr	Bauch-Buggy-Go		6 Stunden	ab	10.01. *
09.30 Uhr	In Balance		wöchentlich	ab	10.01.
17.00 Uhr	Anti-Osteoporosetraining	Rehasport	wöchentlich	ab	10.01.
18.15 Uhr	Cardio-Vit (Herz-Kreislauf-Training)		12 Stunden	ab	10.01. *
18.15 Uhr	Hals-Nackenschule	Rehasport	wöchentlich	ab	10.01.
19.30 Uhr	Rücken-Fit, speziell für Männer	Rehasport	wöchentlich	ab	10.01.
19.30 Uhr	Hatha-Yoga	KK zertifiziert	wöchentlich	ab	10.01. *
Freitag:					
08.15 Uhr	Yoga für Dich		15 Stunden	ab	11.01..
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag –Cardio-Fitness-Training		12 Stunden	ab	11.01.
09.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik		12 Stunden	ab	11.01.
17.00 Uhr	TanzVit		12 Stunden	ab	11.01.
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Rehasport	wöchentlich	ab	11.01.
18.15 Uhr	Muskelaufbautraining MaxxF-Methode		12 Abende	ab	11.01.
18.15 Uhr	Entspannt ins Wochenende (PR, AT)		6 Abende	ab	11.01.
19.30 Uhr	D.U.F.T. Qi-Gong		12 Abende	ab	11.01.
Frühjahrsfasten		9 Abende	- siehe Presse		
* gekennzeichnete Kurse sind teilnehmerbegrenzt => Anmeldung notwendig!!!					
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt! Infos u. Anmeldung, Anna Baur, Linprunstr. 7, 94234 Viechtach, 09942 / 8293					