

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
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag Rehasport	wöchentlich
16.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft	wöchentlich
17.15 Uhr	Qi-Gong	10 Abende
17.15 Uhr	Yoga für Dich KK zertifiziert	15 Abende
18.30 Uhr	Step-Aerobic	12 Abende *
18.30 Uhr	Pilates KK zertifiziert	15 Abende *
19.40 Uhr	Pilates KK zertifiziert	15 Abende *
19.40 Uhr	Box-Vit	12 Abende *
19.00 Uhr	Wassergymnastik; Hallenbad im Schulzentrum	wöchentlich
20.00 Uhr	Aquatik-Fitness; Hallenbad im Schulzentrum	wöchentlich
Dienstag:		
08.30 Uhr	Yoga am Stuhl	wöchentlich
09.30 Uhr	Yoga am Stuhl	wöchentlich
16.00 Uhr	Sport Kids (Bewegungsspiele für Kinder)	wöchentlich
17.00 Uhr	Yoga für Frauen	wöchentlich
17.10 Uhr	Yoga für Teenies KK zertifiziert	15 Stunden
18.15 Uhr	Yoga für Alle	wöchentlich
18.15 Uhr	Wohlfühlen mit Faszientraining KK zertifiziert	12 Stunden *
19.30 Uhr	Aktiver neuer Rückensport Rehasport	wöchentlich
19.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Frauen	wöchentlich
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik am Vormittag,	wöchentlich
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag KK zertifiziert	wöchentlich
16.00 Uhr	Kinderyoga (angelehnt an die 5 Säulen des Kneipp)	wöchentlich
18.15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	12 Stunden
18.15 Uhr	Fuß-Knie-Hüftschule	wöchentlich *
19.30 Uhr	Hatha-Yoga, KK zertifiziert	wöchentlich
19.30 Uhr	Fit over 60	wöchentlich
Donnerstag:		
08.30 Uhr	Bauch-Buggy-Go	wieder ab März *
09.30 Uhr	In Balance	wöchentlich
17.00 Uhr	Anti-Osteoporosetraining Rehasport	wöchentlich
18.15 Uhr	Cardio-Vit (Herz-Kreislauf-Training)	12 Stunden *
18.15 Uhr	Hals-Nackenschule Rehasport	wöchentlich
19.30 Uhr	Rücken-Fit, speziell für Männer Rehasport	wöchentlich
19.30 Uhr	Hatha-Yoga KK zertifiziert	wöchentlich *
Freitag:		
08.15 Uhr	Yoga für Dich	15 Stunden
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag –Cardio-Fitness-Training	12 Stunden
09.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	12 Stunden
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining Rehasport	wöchentlich
18.15 Uhr	Muskelaufbautraining MaxxF-Methode	12 Abende
19.30 Uhr	D.U.F.T. Qi-Gong	12 Abende
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		