

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	
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	Rehasport
16.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft	
17.15 Uhr	Yoga für Dich	KK zertifiziert
17.15 Uhr	Qi-Gong	
18.00 Uhr	Walking (ab Bahnhofsparkplatz)	
18.30 Uhr	Pilates	KK zertifiziert
18.30 Uhr	Step-Aerobic	
19.40 Uhr	Box-Vit (kampfsportorientiertes Fitnesstraining)	
19.40 Uhr	Pilates	Kk zertifiziert
19.00 Uhr	Wassergymnastik; Hallenbad im Schulzentrum	
20.00 Uhr	Aquatik-Fitness; Hallenbad im Schulzentrum	
Dienstag:		
08.30 Uhr	Yoga am Stuhl	
09.30 Uhr	Yoga am Stuhl	
16.00 Uhr	Sport-Kids (Bewegungsspiele für Kinder)	
17.00 Uhr	Yoga für Frauen	
17.15 Uhr	Yoga für Teenies	KK zertifiziert
18.15 Uhr	Yoga für Alle	
18.15 Uhr	Wohlfühlen mit Faszientraining	
19.30 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	Rehasport
19.30 Uhr	funktionelle Gymnastik für Frauen	
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik am Vormittag	
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	KK zertifiziert
16.00 Uhr	Yoga für Kinder (Angelehnt an die 5 Säulen des Kneipp)	
18.15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	
18.15 Uhr	Knie-Fuß-Hüftschule	
19.30 Uhr	Hatha-Yoga	KK zertifiziert
19.30 Uhr	Fit over 60	
Donnerstag:		
17.00 Uhr	Anti-Osteoporosetraining	Rehasport
18.15 Uhr	Hals-Nackenschule	Rehasport
18.15 Uhr	Cardio-Vit	
19.30 Uhr	Rücken-Fit, speziell für Männer	
19.30 Uhr	Yoga – für Energie und Wohlbefinden	KK zertifiziert
Freitag:		
08.15 Uhr	Yoga für Dich	KK zertifiziert
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag –Cardio-Fitness-Training	
09.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	
18.15 Uhr	Progressive Muskelrelaxation	
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Rehasport
18.15 Uhr	Muskelaufbautraining MaxxF-Methode	
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!		
Infos u. Anmeldung, Anna Baur, Linprunstr. 7, 94234 Viechtach, 09942 / 8293		