

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	KK zertifiziert
17.15 Uhr	Qi-Gong	
17.15 Uhr	Yoga	KK zertifiziert
18.30 Uhr	Step-Aerobic	*
18.30 Uhr	Pilates	KK zertifiziert
19.40 Uhr	Pilates	KK zertifiziert
19.40 Uhr	Box-Vit	*
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	
17.00 Uhr	Bewegte Faszien	*
18.15 Uhr	Yoga für Alle	
18.15 Uhr	Bewegte Faszien	*
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	Kinderyoga	
16.45 Uhr	Yoga für Teenies („Kleine Auszeit“, Linprunstr. 16)	
17.00 Uhr	Dancit®	
18.15 Uhr	Indian Balance	
18.15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	
18.15 Uhr	Fuß-Knie-Hüftschule („Kleine Auszeit, Linprunstr. 16)	*
19.30 Uhr	Hatha-Yoga,	KK zertifiziert
19.30 Uhr	Fit over 60	
Donnerstag:		
09.30 Uhr	In Balance	
17.00 Uhr	Anti-Osteoporosetraining	Rehasport
18.15 Uhr	Vit-Mix	*
18.15 Uhr	Hals-Nackenschule	Rehasport
19.30 Uhr	Rücken-Fit, speziell für Männer	Rehasport
19.30 Uhr	Hatha-Yoga in Tradition v. Iyengar	KK zertifiziert
Freitag:		
08.15 Uhr	Yoga	KK zertifiziert
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag –Cardio-Fitness-Training	
09.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Rehasport
18.15 Uhr	Muskelaufbautraining MaxxF-Methode	
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		
<u>Verschiedene unserer Kurse sind Krankenkassen zertifiziert</u>		