

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

Montag:			
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	Übungsraum II, Linprunstr. 12	Termine: 03.08./17.08./07.09
17.00 Uhr	Yoga Flow	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	bis einschl. 03.08.
17.50 Uhr	Pilates	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	bis einschl. 17.08
18.00 Uhr	Walking	Radweg Bahnhofsparkplatz	
18.40 Uhr	Pilates	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	bis einschl. 17.08.
Dienstag			
08.30 Uhr	Yoga am Stuhl	Übungsraum 1, Linprunstr. 12	
09.30 Uhr	Yoga am Stuhl	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12	
17.00 Uhr	Yoga für Frauen	Roter Platz (Grundschule)	
17.50 Uhr	Bewegte Faszien	Kneipp-Anlage Dr. Schellerer-Park	bis einschl. 17.08.
18.00 Uhr	Yoga für alle	Übungsraum 2	
18.40 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	Kneipp- Anlage Dr. Schellerer-Park	
Mittwoch:			
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	bis einschl. 19.08.
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12	bis einschl. 05.08.
17.15 Uhr	Schwanger und Fit	Übungsraum II, Linprunstr. 12	
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	
18.15 Uhr	Indian Balance	Übungsraum II, Linprunstr. 12	
19.15 Uhr	Yoga	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12	bis einschl. 19.08.
19.30 Uhr	Fit over 60	Übungsraum 2, Linprunstr. 12	bis einschl. 05.08.
Donnerstag:			
09.30 Uhr	In Balance	Bahnhofsparkplatz beim Radweg	Termine: 06.08./19.08.
17.00 Uhr	Antiosteoporose Training	Übungsraum I , Linprunstr. 12	Termine: 06.08./19.08.
18.00 Uhr	Hals-Nackenschule	Übungsraum I, Linprunstr. 12	Termine: 06.08./19.08.
19.15 Uhr	Yoga	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12	bis einschl. 20.08.
Freitag:			
08.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	
08.45 Uhr	Schwungvoll in den Tag	Bahnhofsparkplatz beim Radweg	bis einschl. 21.08.
09.35 Uhr	Good Morning Yoga	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	bis einschl. 07.08.
17.00 Uhr	Young-Mama Fitness	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	
17.00 Uhr	Kneipp Anwendungen	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park	
18.00 Uhr	Dancit®	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12	
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Übungsraum 2, Linprunstr. 12	
19.00 Uhr	Rückenfit speziell für Männer	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12	
Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig			
Dauer der Kursstunde ca 45 min			
* gekennzeichnete Kurse sind teilnehmerbegrenzt => Anmeldung notwendig!!!			
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!			
Infos u. Anmeldung, Anna Baur, Linprunstr. 7, 94234 Viechtach, 09942 / 8293			