

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

<b>Montag:</b>		
08.30 Uhr	Fit Mix	Übungsraum 1
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	Übungsraum 2
16.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft	Übungsraum 2
17.00 Uhr	Qi Gong	Übungsraum 2
17.00 Uhr	Yoga Flow	Übungsraum 1
18.00 Uhr	Step Aerobic	Übungsraum 2
18.10 Uhr	Pilates 1	Übungsraum 1
19.00 Uhr	Pilates 2	Übungsraum 2
19.00 Uhr	Wassergymnastik	Kursstart siehe Presse Hallenbad
19.15 Uhr	Pilates 3	Übungsraum 1
20.00 Uhr	Aquatik	Kursstart siehe Presse Hallenbad
<b>Dienstag</b>		
08.30 Uhr	Yoga am Stuhl	Übungsraum 1
09.30 Uhr	Yoga am Stuhl	Übungsraum 1
15.00 Uhr	Teenie Yoga	ab Oktober Übungsraum 1
16.00 Uhr	Yoga für Frauen	Übungsraum 1
17.00 Uhr	Yoga für Alle	Übungsraum 1
17.00 Uhr	Bewegte Faszien	Übungsraum 2
18.00 Uhr	Bewegte Faszien	Übungsraum 1
18.10 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 1	Übungsraum 2
19.15 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2	Übungsraum 1
19.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Übungsraum 2
<b>Mittwoch:</b>		
08.00 Uhr	Yoga-Start in den Tag	Übungsraum 1
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	Übungsraum 1
09.10 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+	Übungsraum 2
16.00 Uhr	Kinderyoga	Übungsraum 2
17.10 Uhr	Schwanger und Fit	Übungsraum 2
18.10 Uhr	Dancit®	Übungsraum 2
18.15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	Übungsraum 1
19.15 Uhr	Indian Balance	Übungsraum 3
19.15 Uhr	Hatha - Yoga	Übungsraum 1
19.30 Uhr	Fit over 60	Übungsraum 2
<b>Donnerstag:</b>		
09.30 Uhr	In Balance	Übungsraum 2
16.00 Uhr	Sportl. Frühförderung für Kinder ab 3 Jahre	Kursstart siehe Presse Übungsraum 1
17.00 Uhr	Eltern-Kind-Yoga	Kursstart siehe Presse Übungsraum 1
17.00 Uhr	Antiosteoporose Training	Übungsraum 2
17.30 Uhr	Aqua-Fitness	Knaus Camping
18.00 Uhr	Figurtraining mit Pilates	Übungsraum 2
18.15 Uhr	Hals-Nackenschule	Übungsraum 1
19.15 Uhr	Yoga in der Tradition nach Iyengar	Übungsraum 2
19.30 Uhr	RückenVit speziell für Männer	Übungsraum 1
<b>Freitag:</b>		
08.00 Uhr	Schwungvoll in den Tag	Übungsraum 1
08.15 Uhr	Good Morning Yoga	Übungsraum 2
09.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Übungsraum 1
09.30 Uhr	Beckenboden Harmonie	ab Oktober Übungsraum 2
17.00 Uhr	Young-Mama Fitness	Übungsraum 2
18.00 Uhr	MaxxF	Übungsraum 1
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Übungsraum 2
19.10 Uhr	Regenerierendes Yoga	Übungsraum 1
<b>Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig unter 09942/8293!!!</b>		
<b>Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!</b>		
<b>Infos u. Anmeldung, Anna Baur, Linprunstr. 7, 94234 Viechtach, 09942 / 8293</b>		