

Kursprogramm

Ab 07.06.21

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

Montag:		
15.00 Uhr	Rehasport – Senioren	Kneipp Übungsraum
17.00 Uhr	Yoga Flow	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
18.00 Uhr	Pilates	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
18.50 Uhr	Pilates	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
Dienstag		
09.00 Uhr	Rehasport mit Entspannungsanteil	Kneipp Übungsraum
09.45 Uhr	Yoga am Stuhl	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12
16.00 Uhr	Rehasport mit Entspannungsanteil	Kneipp Übungsraum
17.00 Uhr	Yoga für alle	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12
17.00 Uhr	Bewegte Faszien	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
18.00 Uhr	Aktive neue Rückenschule	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
18.50 Uhr	Aktive neue Rückenschule	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Rehasport mit Entspannungsanteil	Kneipp Übungsraum
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+ ab 16.06.21	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12
16.00 Uhr	Teenager Yoga	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
17.00 Uhr	Rehasport - Rückentraining	Kneipp Übungsraum
17.50 Uhr	Dancit®	Überdachte Terrasse, Linprunstr. 12
18.00 Uhr	Rehasport – Rückentraining	Kneipp Übungsraum
19.15 Uhr	Rehasport – mit Entspannungsanteil	Kneipp Übungsraum
Donnerstag:		
09.30 Uhr	In Balance	Treff: Parkplatz Bahnhof
17.00 Uhr	Rehasport – Antiosteoporose	Kneipp Übungsraum
18.00 Uhr	Rehasport – Rückentraining (Hals-Nacken)	Kneipp Übungsraum
18.00 Uhr	Slimnastik/Pilates ab 17.06.21	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
19.00 Uhr	Rehasport – Rückentraining (Herren)	Kneipp Übungsraum
Freitag:		
08.15 Uhr	Yoga Flow	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12
08.45 Uhr	Schwungvoll in den Tag	Bahnhofsparkplatz
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
17.00 Uhr	Y-Mama Fitness (Bauch-Beine-Po)	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
18.00 Uhr	Funktionelles Figurtraining (angel. an MaxxF)	überdachte Terrasse, Linprunstr. 12
18.15 Uhr	Rehasport – Rückentraining	Kneipp Übungsraum
Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig		
Dauer der Kursstunde ca 45 min		
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!		
Infos u. Anmeldung, Montag – Donnerstag: 09.00 Uhr – 12.00 Uhr,		
Dienstag und Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr tel. unter 0171/6476387 oder WhatsApp		