

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

Montag:		
08.30 Uhr Fit Mix	Raum 1	17.01.2022
15.00 Uhr Gymnastik für Senioren am Nachmittag	Raum 1	10.01.2022
16.00 Uhr Sport Kids – Bewegungsspiele für Kinder	Raum 1	17.01.2022
17.00 Uhr Asthenga Yoga	Raum 1	17.01.2022
18.00 Uhr Functional Fit-Mix	Raum 2	17.01.2022
18.15 Uhr Pilates 1	Raum 1	17.01.2022
19.15 Uhr Pilates 2	Raum 1	17.01.2022
19.15 Uhr Pilates online (kein Präventionskurs !)		17.01.2022
Dienstag		
09.00 Uhr Yoga am Stuhl	Raum 1	11.01.2022
10.00 Uhr Yoga am Stuhl	Raum 1	11.01.2022
16.00 Uhr Yoga für Frauen	Raum 1	11.01.2022
17.00 Uhr Yoga für Alle	Raum 2	11.01.2022
17.00 Uhr Bewegte Faszien	Raum 1	18.01.2022
18.00 Uhr Bewegte Faszien	Raum 2	18.01.2022
18.00 Uhr Aktiver neuer Rückensport 1	Raum 1	11.01.2022
19.00 Uhr Aktiver neuer Rückensport 2	Raum 1	11.01.2022
19.00 Uhr Aktiver neuer Rückensport online		11.01.2022
Mittwoch:		
09.00 Uhr Yoga am Vormittag	Raum 1	12.01.2022
09.15 Uhr Gesundheitsgymnastik 60+	Raum 2	12.01.2022
16.00 Uhr Kinderyoga	Raum 2	19.01.2022
17.00 Uhr Rückentraining	Raum 1	12.01.2022
18.00 Uhr Dancit®	Raum 2	19.01.2022
18.15 Uhr Funktionelles Ganzkörpertraining	Raum 1	12.01.2022
19.15 Uhr Hatha - Yoga	Raum 1	12.01.2022
19.30 Uhr Fit over 60	Raum 2	12.01.2022
Donnerstag:		
09.30 Uhr In Balance	Raum 1	13.01.2022
14.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen	Raum 1	20.01.2022
17.00 Uhr Antiosteoporose Training	Raum 1	13.01.2022
18.00 Uhr Slimnastik/ Pilates	Raum 2	20.01.2022
18.00 Uhr Hals-Nacken-Schule	Raum 1	13.01.2022
19.00 Uhr Yoga in der Tradition v. Iyengar	Raum 2	13.01.2022
19.00 Uhr RückenVit speziell für Männer	Raum 1	13.01.2022
Freitag:		
08.30 Uhr Schwungvoll in den Tag	Raum 1	21.01.2022
10.00 Uhr Yoga Flow	Raum 2	21.01.2022
09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Raum 1	14.01.2022
15.30 Uhr Drums for Kids	Raum 1	21.01.2022
17.00 Uhr Bodytoning	Raum 1	14.01.2022
18.00 Uhr Slimnastik/MaxxF	Raum 1	14.01.2022
18.00 Uhr Indian Balance	kleine Auszeit	21.01.2022
18.15 Uhr Funktionelles Rückentraining	Raum 2	14.01.2022
19.00 Uhr Dancit®	Raum 1	21.01.2022
Info und Anmeldung: Montag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr , Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr Frau Augustin, Tel. 0171-6476387 (auch Whatsapp)		
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!		
Zugang zu den Präventionskursen 2 G (plus) – Testpflicht entfällt nach Booster (15 Tage nach Impfung)		