



Kneipp – Ein Geschenk für alle Generationen!

Das neue Programm ist da. Bei den zahlreichen Kursen des Kneipp-Vereins ist für jeden etwas dabei. Ob jung oder nicht mehr ganz so jung, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden wird bei uns groß geschrieben.

Programm Winter 2022

Montag:

Fit-Mix- mit Schwung in den Vormittag, montags 08.30 Uhr, ab 17.01.2022 wöchentlich

Jeweils am Montagmorgen bietet der Kneipp-Verein eine abwechslungsreiche Trainingsstunde für alle Interessierten an. BBP-Bauch- Beine - Po "Das Training der Stars" – für Rücken- und Bauchmuskulatur.

Leichte Gymnastik am Nachmittag, Rehasport, montags 15.00 Uhr, ab 10.01.2022 wöchentlich

Gerade Ältere sollten dieses speziell für sie abgestimmte Fitnessprogramm nicht versäumen. Rückenschule, Muskeltraining, Übungen zur Beweglichkeit, zur Koordinationsverbesserung und Konditionsstärkung sind Übungsprogramm. Einstieg jederzeit möglich.

Sportkids (Bewegungsspiele für Kinder), montags um 16.00 Uhr, wöchentlich ab 17.01.2022

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Hier stehen bei verschiedenen Spielen und gezieltem Training die Freude und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. In den Stunden werden in vielfältiger Weise mit ideenreichen Möglichkeiten gezielt motorische Grundfähigkeiten, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit gefördert. Bewegungsstunden können Erfolgserlebnisse schaffen, Stress verringern, Gesundheit und Wohlbefinden fördern und auch Aggressionen abbauen. Eine positive

Lebenseinstellung gegenüber Bewegung und Sport kann Kinder zu starken, selbstbewussten Persönlichkeiten reifen lassen.

Hatha Yoga nach Ashtanga, montags um 17.00 Uhr, 10 Stunden ab 17.01.2022
(Krankenkassen zertifiziert)

„Hatha-Yoga für Einsteiger nach Ashtanga“

Dieser 10-stündige Kurs richtet sich an alle, die gerne mehr Stabilität und Harmonie in ihr Leben bringen möchten. Ashtanga Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der den Körper stabilisiert und energetisiert. Durch das Zusammenspiel aus Bewegung und Atmung entsteht eine Meditation, die uns bereits während der Yogapraxis bei uns ankommen lässt. Hatha-Yoga nach Ashtanga kräftigt das Äußere und bringt gleichzeitig das Innere zur Ruhe.

Dieser Yogakurs eignet sich sowohl für Anfänger, Wiedereinsteiger und Geübte.

Functional Fit-Mix , montags um 18.00 Uhr, 12 Abende ab 17.01.2022 *

Ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining für Jung und Alt, das deinen Körper für den Alltag sowie für sportliche Belastungen fit macht!

Durch ein aktivierendes Herz-Kreislauf Warm-Up bereiten wir den Körper auf das Training vor. Funktionelle Übungen werden verbunden mit komplexen Bewegungsabläufen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Auch die Rumpf- und Tiefenmuskulatur (Core) spielen eine wesentliche Rolle in dieser Stunde.

Dadurch stärken bzw. verbessern wir nicht nur unsere Kraft und Gleichgewicht, sondern auch Haltung und Körpergefühl.

Sogar unsere Faszien werden mittrainiert, wodurch wir mehr Beweglichkeit für unseren oft einseitigen Alltag erreichen.

Ein Training das fordert, aber nicht überfordert!

Pilates 1 für Bauch und Rücken montags um 18.15 Uhr, 12 Abende ab 17.01.2022
(Krankenkassen zertifiziert)

Im Mittelpunkt des Trainingskonzeptes nach J. Pilates steht ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper und Geist durch Konzentration und bewusste Atmung verbindet. Im Training sind die Prinzipien der hochwirksamen, muskelkräftigenden, westlichen Gymnastikformen und die fernöstlichen Entspannungstechniken wunderbar kombiniert. Dabei werden die einzelnen Muskeln oder Muskelpartien durch kontrollierte, flüssige Bewegungen gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Es entsteht ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit, es kommt zur Aufrichtung der Wirbelsäule und dem Aufbau eines stabilen Zentrums. In dem weiterentwickelten Controlbalance-Pilates fließen die neuesten Erkenntnisse der Faszien –und Rückenschmerzforschung ein. Eine

wohltuende Entspannungsphase am Ende der Stunde bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

Pilates 2 für Bauch und Rücken montags um 19.15 Uhr, 12 Abende ab 17.01.2022 (Krankenkassen zertifiziert)

Pilates 2 online via Zoom montags um 19.15 Uhr, 12 Abende ab 17.01.2022 – kein Präventionskurs!

Die beliebte Wassergymnastik Montags, Kursstart siehe Presse um 19.00 Uhr und um 20.00 Uhr Aquatic-Fitness – Achtung Kurs bereits voll belegt – nur Warteliste
im Hallenbad im Schulzentrum. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden die Gelenke entlastet, durch den Wasserwiderstand bei dynamischen Bewegungen sind dosierte Kräftigungsübungen möglich.

Dienstag:

Yoga am Stuhl, dienstags um 09.00 und um 10.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2022
einfache Yogaübungen, für alle, die nicht mehr so beweglich sind, und am Abend nicht mehr so gerne aus dem Haus gehen. Einstieg jederzeit möglich.

Yoga für Frauen dienstags um 16.00 Uhr und Yoga für Alle um 17.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2022

Beide Kurse sind auch geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bewegungsmangel, Muskelverspannungen, steife Gelenke, alltagsbedingte Spannungszustände, damit sind heutzutage viele geplagt. Yoga kann hier helfen. Einstieg jederzeit möglich.

Bewegte Faszien , dienstags um 17.00 Uhr 12 Stunden ab 17.01.2022

Durch Fehlhaltungen im Büro, Bewegungsmangel oder extremen Sport verkleben oder verdrehen sich die Faszien, die Muskulatur verhärtet.

Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln – und bisher wenig beachtet. Das ändert sich gerade grundlegend. Denn gezieltes Training der Faszien hilft unter anderem gegen Rückenschmerzen und Knieprobleme.

Im Blickpunkt steht ein Gesundheitstraining mit weichen, dynamischen Dehnübungen, weil Faszien hauptsächlich auf Dehnungsreize reagieren und vor allem das Training mit der Blackroll, einem guten Eigentrainingsgerät, mit dem Spannungen gelöst werden können.

Bewegte Faszien, dienstags um 18.00 Uhr, 12 Stunden ab 17.01.2022

Aktiver neuer Rückensport 1, dienstags um 18.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2022 (Krankenkassen zertifiziert)

Für alle, die Probleme mit dem Rücken und der Wirbelsäule haben. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Beschwerden in den Griff bekommen oder lindern. Präventiv oder wenn Sie dem Körper einfach nur etwas Gutes tun wollen zur gezielten Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und besseren Belastbarkeit im Alltag. Einstieg jederzeit möglich.

Aktiver neuer Rückensport 2, dienstags um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2022 (Krankenkassen zertifiziert)

Aktiver neuer Rückensport 2 online via Zoom, dienstags um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2022

Mittwoch:

Gesundheitsgymnastik am Vormittag mittwochs um 09.15 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2022

für alle, die lieber vormittags aktiv sind findet hier eine Übungsstunde in Form von Funktioneller Gymnastik statt. Koordination und Beweglichkeit stehen dabei im Vordergrund.

Unser beliebter Yoga Kurs am Vormittag mittwochs um 9.00 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2022 (Krankenkassen zertifiziert)

Hatha –Yoga gliedert sich seit jeher in Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana). Damit einher geht eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Einstieg jederzeit möglich.

Kinderyoga (angelehnt an die 5 Säulen des Kneipp) mittwochs um 16.00 Uhr, 10 Stunden ab 19.01.2022

Für Kinder von 6- 10 Jahren. Vielen Kindern fällt es in der heutigen schnelllebigen Zeit schwer, sich ganz auf eine Sache einzulassen und zu konzentrieren, sich selbst und seine Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. In diesen Stunden werden abwechslungsreich die Sinne, in Anlehnung an die 5 Säulen des Kneipp, angesprochen – sehen, riechen, fühlen usw. Entspannungs- und Atemübungen sowie Phantasie Reisen und natürlich Yogaübungen, verpackt in kleine Yogageschichten, fördern das „zur Ruhe“ kommen.

Rückentraining, mittwochs 17.00 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2022

Für alle, die Probleme mit dem Rücken und der Wirbelsäule haben. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Beschwerden in den Griff bekommen oder lindern. Präventiv oder wenn Sie dem Körper einfach nur etwas Gutes tun wollen zur gezielten Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und besseren Belastbarkeit im Alltag. Einstieg jederzeit möglich.

Dancit®, mittwochs 18.00 Uhr, 12 Stunden ab 19.01.2022

Das Dancit® -Programm ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das aus vielen verschiedenen Tanzstilen und Musikrichtungen besteht. Von heißen und rhythmischen Latino-Tänzen bis hin zu gefühlvollen und leidenschaftlichen Standard-Tänzen.

Dancit® verbindet Tanz mit grundlegenden Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Ausdauer, Körperstraffung und Koordination zu erhalten, sowie einen hohen Kalorienverbrauch zu erzielen.

Man muss kein Tänzer sein um einen Dancit®-Kurs zu besuchen und Spaß zu haben. Jeder kann unabhängig seiner Vorerfahrung einsteigen und in seinem Tempo loslegen.

Funktionelles Ganzkörpertraining, mittwochs um 18.00 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2022

Die Übungen sind im Sinn der Funktionserhaltung und der Funktionssteigerung des Körpersystems wirksam. Die Übungsstunden gliedern sich wie folgt: Vorbereitung und Einstellung des Organismus mit Aufwärmübungen, funktionelle Beanspruchungsformen und Nacharbeitung mit Cool-Down-Übungen wie Dehnen und entspannen. Diese Übungsstunde ist Generationsübergreifend und so auch für jeden geeignet.

Yoga, - der Weg zur Harmonie, mittwochs um 19.15 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2022 (Krankenkassen zertifiziert)

Diese Form des Hatha-Yoga steht für eine umfassende Basisarbeit, präzise und traditionell in den Yoga-Haltungen, für Achtsamkeit in der korrekten Ausführung der Asanas (Haltungen), kraftvolles Üben und auch für den Einsatz von speziellen Hilfsmitteln. Iyengar hat mit seiner Lehre seit 1930 versucht, Yoga der westlichen Welt zugänglich zu machen. Er ist 2014 im Alter von 95 wohl als der in der westlichen Welt bekannteste Yoga- Guru verstorben. Einstieg jederzeit möglich.

Fit over 60 mittwochs um 19.30 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2022

Diesen Gymnastikstunden sind alle Frauen ideal, die fit bleiben oder auch fit werden wollen. Besonders gedacht ist das Angebot für Frauen in, um und nach den Wechseljahren. Die Kursstunden beinhalten ein leichtes Herz-Kreislauf-Training mit besonders einfacher Choreographie, Konditions-und Koordinationstraining und faszialen Dehnungsübungen. Ein Kurs unter gleichgesinnten, der gewiss viel Spaß machen wird und auch Abwechslung zum Alltag bringt.

Einstieg jederzeit möglich.

Donnerstag:

In Balance Donnerstag um 9.30 Uhr wöchentlich ab 13.01.2022

In diesem Bewegungskurs werden die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz des älteren Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Das Programm basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention im Alter und orientiert sich maßgeblich an den Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder Donnerstag um 14.45 Uhr, 10 Stunden ab 20.01.2022

Dieses Angebot richtet sich an Eltern mit Kleinkindern im Alter von 1 bis 3 Jahren. Hier bekommt Ihr Kind vielfältige Möglichkeiten, seinen Bewegungsdrang auszuleben, die Welt und seine eigenen körperlichen Fähigkeiten auszutesten und auch eigene wie räumliche Grenzen zu erfahren. Das ist nicht nur für die körperliche Entwicklung ein Gewinn, sondern schafft auch Verknüpfungen im Gehirn, die für das kognitive Lernen wertvoll sind. Bei Bewegungsliedern und Spielen mit Tüchern, Bällen, Reifen, etc. und einer Bewegungslandschaft wird Ihr Kind eingeladen, mit viel Spaß seine Bewegungsfreude zu entfalten. Dabei machen sie in der Gruppe mit anderen Kindern durch z.B. gegenseitige Rücksichtnahme und im gemeinsamen Spiel wertvolle soziale Erfahrungen. Die Eltern begleiten und helfen ihrem Kind bei den Übungen.

Anti-Osteoporose-Training donnerstags um 17.00 Uhr, wöchentlich ab 13.01.2022

Kursinhalte sind gezielte Bewegung zur Kräftigung und Koordination, Entspannung und Ernährungstipps, wie auch ein Unfallvermeidungstraining. Einstieg jederzeit möglich.

Slimnastik mit Pilates, donnerstags um 18.00 Uhr, 12 Stunden ab 20.01.2022 *

In der ersten Hälfte der Übungsstunde erfolgt eine

Cardio – Aufwärmphase. Hier wird der Kreislauf trainiert und der Stoffwechsel (auch Fettstoffwechsel) besonders angeregt. Geübt wird u.a. mit Schwingringen und Brasils, so wird auch gleichzeitig die Tiefenmuskulatur angesprochen. Der zweite Teil ist dann mit wirkungsvollen Übungen aus dem Bereich des Pilates, besonders zum Muskelaufbau gedacht. Im anschließenden Cooldown-Teil der Fitnessstunde werden innovative Dehnungen und Übungen aus dem Faszientraining angeboten.

Hals-Nacken-Schule donnerstags um 18.00 Uhr, wöchentlich ab 13.01.2022

Unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leidet fast jeder, vor allem Berufstätige, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen oder am Computer arbeiten. Die Kräftigung von Kopf-, Hals- und Schultermuskulatur mit entsprechenden Dehnungs- und

Entspannungsübungen beugt Beschwerden vor und hilft, Schmerzen zu lindern. In diesem Kurs wird ein schonendes Übungsprogramm, das später auch leicht nachvollziehbar ist, vorgestellt.

Rücken – Vit, speziell für Männer donnerstags um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 13.01.2022

Mit diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik für alle Herren angeboten. Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden werden ausgeglichen, gelindert und vorgebeugt.

Mit verschiedenen Hilfsmitteln und unter fachkundiger Anleitung werden sämtliche Muskeln trainiert, Kondition und Koordination geschult und die Körperhaltung verbessert. Dehnübungen und eine Entspannung runden die Stunde ab.

Hatha Yoga für in der Tradition von Iyengar donnerstags um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 13.01.2022 *

Ein besonders präzises und Körperfunktionsgerechtes Yoga-Angebot. Yoga-Anatomie in der Tradition von Iyengar steht hier im Vordergrund. Laut Iyengar ist Yoga für Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Freitag:

Schwungvoll in den Tag: Herz-Kreislauf-Training freitags um 08.30 Uhr, 12 Stunden ab 21.01.2022

Das Fitnesstraining am Freitagvormittag sorgt für jede Menge Spaß und Abwechslung und lässt dabei noch ein paar Pfunde schmelzen. Dich erwartet ein kunterbuntes Programm bei dem verschiedenste Trainingsgeräte zum Einsatz kommen, z.B. Togu Brasils, Powersticks, Flexibar, Stepp und vieles mehr. Mit Trainingstechniken wie Boxilates, Functional Training, Steppaerobic, ... oder einfachen Salsa-, Merengue-Cumbia- und Regaetonschritten spricht dieser Kurs den ganzen Körper an. Es werden gezielt in jeder Stunde die „Problemzonen“ Bauch, Beine & Po durch spezielle Übungen trainiert. Ziel ist es die Muskulatur zu stärken und das Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer, sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Streichung oder Training mit Faszienrolle runden das Programm ab.

Wirbelsäulengymnastik, freitags um 09.30 Uhr, wöchentlich ab 14.09.2022

Das Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und die Verbesserung der Elastizität.

Die Abwechslungsreichen Stunden beginnen mit einer lockeren Aufwärmphase unter Zuhilfenahme verschiedener Kleingeräte. Der zweite Teil widmet sich dem Rücken mit funktionsgerechten gymnastischen Übungen.

Mit den Wirbelsäulengymnastik-Übungen soll verschiedenen Rückenbeschwerden wie Verspannungen, Fehlhaltungen und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule entgegengesteuert werden. Auch soll Kondition und Koordination verbessert werden.

Yoga Flow , freitags 10.00 Uhr, 12 Stunden ab 21.01.2022

Nutze und genieße den frühen Morgen für erfrischende und ausgleichende Yogaübungen mit abschließender Entspannung. Gönn dir selbst ein Yoga für Dich-Training. Die Asanas sind so gewählt, dass sie dir zu neuer Energie verhelfen und Dich frisch und beschwingt in den Tag starten lassen. Einstieg jederzeit auch während des Kurses möglich.

Drums for Kids, Freitag um 15.30 Uhr, 10 Stunden ab 21.01.2022

Für Kinder von 6 – 10 Jahren.

Mit Drum-Sticks (Schlagzeugstöcken) trommeln wir auf Pezzibällen in Kombination mit Aerobic-Schritten. Das von Carrie Atkins entwickelte Trainingsprogramm heißt Drums alive und ist ursprünglich für Erwachsene konzipiert worden, um die Lebensqualität physisch und psychisch zu verbessern. Später wurde es auch auf Kinder zugeschnitten, da es insbesondere die Konzentration, Merkfähigkeit und Körperkoordination fördert und hilft, Stress und Aggressionen abzubauen. Selbstwertgefühl, soziale Kompetenzen, Kreativität und Musikerziehung werden hierbei gestärkt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Bodytoning , freitags um 17.00 Uhr, 12 Stunden ab 14.01.2022

Einsteigerkurs –

Bodytoning setzt sich aus einem **Ausdauertraining** mit einfachen Aerobic-Grundsritten und einem **Kräftigungsteil** zusammen.

Der Fokus beim Bodytoning liegt neben der Ausdauer auf der Kräftigung der Muskulatur. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Problemzonenworkout mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

Grundsätzlich soll der **gesamte Körper in Form** gebracht werden.

Indian Balance, mittwochs um 18.00 Uhr, 10 Abende ab 01.10.2021, in der kleinen Auszeit

Das fließende indianische Programm für Körper, Geist und Seele beflügelt die Sinne und bringt pure Energie. Das Training dringt in die Tiefe und formt den gesamten Körper (Rücken, Bauch, Beine und Po) im Einklang mit der von Hochlandindianern entwickelten Musik, die die besondere atmosphärische Klangwelt wiedergibt. Das bewusste Erleben der Kahuna Atemtechnik, das gezielte Anwenden und Wahrnehmen der Übungen, sowie die Umsetzung der Techniken stehen im Zentrum der Kurseinheit. Die Kombination ausfließenden Bewegungen und bewusster Atmung setzt Ihre innere

Energie frei und schärft Ihre Körperwahrnehmung. Gezielte Übungen trainieren die einzelnen Muskelgruppen intensiv und formen den Körper. Indian Balance vereint das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit moderner Bewegungslehre. Erlebe und genieße ein völlig neues Lebensgefühl

Funktionelles Rückentraining, Rehasport ,Freitag um 18.15 Uhr, wöchentlich ab 14.01.2022

Mit diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik für alle Personen angeboten. Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden werden ausgeglichen, gelindert und vorgebeugt. Einstieg jederzeit möglich.

Muskelaufbautraining BBP/MaxxF-Methode Freitag um 18.00 Uhr, 12 Abende ab 14.01.2022

Alle wichtigen Muskeln des Körpers werden dabei gefordert und geformt. Die Übungen sind genau zusammen gestellt und in allen Details aufeinander abgestimmt. So können sie erreichen: einen höchst effektiven Muskelaufbau, in kürzerer Zeit eine Gesamtkörperstraffung, gezielte Formung der Muskelpartien, Verlust von überflüssigem Gewicht, Stärkung der Rückenmuskulatur, Kraft für den Alltag und Verbesserung des allgemeinen Wohlempfindens.

Dancit®, Freitag 19.15 Uhr, 12 Stunden ab 21.01.2022

Das Dancit® -Programm ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das aus vielen verschiedenen Tanzstilen und Musikrichtungen besteht. Von heißen und rhythmischen Latino-Tänzen bis hin zu gefühlvollen und leidenschaftlichen Standart-Tänzen.

Dancit® verbindet Tanz mit grundlegenden Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Ausdauer, Körperstraffung und Koordination zu erhalten, sowie einen hohen Kalorienverbrauch zu erzielen.

Man muss kein Tänzer sein um einen Dancit®-Kurs zu besuchen und Spaß zu haben. Jeder kann unabhängig seiner Vorerfahrung einsteigen und in seinem Tempo loslegen.

Rehasport: fragen Sie Ihren Hausarzt!

Frühjahrsfasten 2022

9 Abende – siehe Presse

*Der Kneippverein Viechtach hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ =
Sicherheit für guten Präventionssport, dadurch übernehmen verschiedene
Krankenkassen die Kursgebühr ganz oder teilweise!*

Die Kurse finden statt in Verbindung mit der VHS in Regen, AOK, DAK, Barmer,
Faber Castell und anderen Krankenkassen.

**Eine Anmeldung und unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahlen begrenzt
sind!**

**Weitere Informationen und Anmeldungen bei Fr. Augustin – Tel: 0171/6476387 (
auch Whatsapp)**

**Montags: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstags: 14.00 – 17.00 Uhr, Mittwochs: 09.00 – 12.00
Uhr, Donnerstags: 09.00 -12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr**

**Außerdem bitte immer die Vereinsnachrichten in der Tagespresse beachten! Jeder
Teilnehmer ist herzlich Willkommen
Mitglieder erhalten Ermäßigung!**

Die Übungsstunden finden in den Kneipp-Übungsräumen,
Linprunstr. 12, 94234 (ehem. Café Weinberger), sowie im Hallenbad
Schulzentrum statt!

Änderungen vorbehalten!