

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

Montag:		
08.30 Uhr	Fit Mix	Kneipp Übungsräume
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	Kneipp Übungsräume
16.00 Uhr	Sport Kids – Bewegungsspiele für Kinder	Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Vinyasa Yoga	Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Walking	Treffpunkt Bahnhofsparkplatz
18.00 Uhr	Pilates	bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
18.50 Uhr	Pilates	bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
Dienstag		
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	Kneipp Übungsräume
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	Kneipp Übungsräume
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	Kneipp Übungsräume
16.45 Uhr	Yoga für Alle	Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Bewegte Faszien	bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
18.50 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2	bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	Kneipp Übungsräume
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+	Kneipp Übungsräume
16.00 Uhr	Kinderyoga	Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Rückentraining	Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Yoga im Bezug auf die Faszien findet nur bei schönem Wetter statt	Kneippanlage Dr.Schellererpark
18.00 Uhr	Schwanger und Fit 6 Stunden-Kurs	Kneipp Übungsräume
18.15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	Kneipp Übungsräume
19.15 Uhr	Yoga in der Tr. Von Iyengar	Kneipp Übungsräume
19.15 Uhr	Fit over 60	Kneipp Übungsräume
Donnerstag:		
09.30 Uhr	In Balance	Treffpunkt Bahnhofsparkplatz
14.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Kneipp Übungsräume
15.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Antiosteoporose Training	Kneipp Übungsräume
17.30 Uhr	Aquafitness	Hallenbad Knaus Campingplatz
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule	Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Cardio-Drumming 6 Stunden-Kurs	Kneipp Übungsräume
18.45 Uhr	Aquafitness	Hallenbad Knaus Campingplatz
19.00 Uhr	Yoga in der Tradition v. Iyengar	Kneipp Übungsräume
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer	Kneipp Übungsräume
Freitag:		
08.00 Uhr	Schwungvoll in den Tag	Platz beim alten Spital
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Kneippanlage Dr. Schellerpark
10.00 Uhr	Yoga nach Krishnamancharya	Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Kneipp Anwendungen nach Anmeldung bis Donnerstags 09942 447945 bei Pinzl Stephan	
18.15 Uhr	Dancit®	Kneipp Übungsräume
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Kneipp Übungsräume
Info und Anmeldung: Montag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr		
Mittwoch 12.00 – 15.00 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!		