

Kursprogramm Sommerferien 2022 01.08.22 – 12.09.22

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

Montag:			
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	05.09. / 12.09.	Kneipp Übungsraum
18.00 Uhr	Vinyasa Yoga	01.08. / 22.08. / 29.08.	Kneipp Übungsraum
18.00 Uhr	Walking		Parkplatz Bahnhof
Dienstag			
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	06.09.22	Kneipp Übungsraum
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	06.09.22	Kneipp Übungsraum
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	06.09.22	Kneipp Übungsraum
16.45 Uhr	Yoga für alle	06.09.22	Kneipp Übungsraum
18.00 Uhr	Aktive neue Rückenschule (mit Reha)		Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
18.50 Uhr	Aktive neue Rückenschule (mit Reha)		Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
Mittwoch:			
09.00 Uhr	Morgen-Yoga	10.08.22	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining		Kneipp Übungsraum
19.00 Uhr	Yoga in der Tr. Von Iyengar	10.08.22	Kneipp Anlage Dr. Schellerer-Park
Donnerstag:			
09.30 Uhr	In Balance	08.09.22	Treff: Parkplatz Bahnhof
17.00 Uhr	Rehasport – Antiosteoporose	08.09.22	Kneipp Übungsraum
19.00 Uhr	Rückenfit speziell für Männer		Kneipp Übungsraum
Freitag:			
08.30 Uhr	Yoga mit Gabi	05.08. und 26.08.22	Kneipp Übungsraum
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	05.08./26.08.22 und 02.09.22	Schellererpark Kneippb.
17.00 Uhr	Kneipp Anwendungen (nach Anmeldung bei Stephan Pinzl unter 09942/447945		
18.00 Uhr	MaxxF-Muskelaufbautraining mit Cardio	05.08.22	Schellererpark Kneippb.
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining (Reha)		Kneipp Übungsraum
Dauer der Kursstunde ca 45 min			
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!			
Infos u. Anmeldung, Montag: 09.00 – 12.00 Uhr , Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr			
Mittwoch: 12.00 – 15.00 Uhr, Donnerstag: 09.00 -12.00 und 14.00 -17.00 Uhr tel. unter 0171/6476387 oder WhatsApp			
Info und Anmeldung Urlaub: 05.08.22 – 21.08.22			