

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

Montag:		
08.30 Uhr	Fit Mix	09.01.2023
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	09.01.2023
16.00 Uhr	Sport Kids – Bewegungsspiele für Kinder	09.01.2023
17.00 Uhr	Hatha-Yoga – konkret und fließend	09.01.2023
18.15 Uhr	Pilates 1	09.01.2023
19.15 Uhr	Pilates 2	09.01.2023
19.00 Uhr	Wassergymnastik	Hallenbad Schulzentrum 09.01.2023
20.00 Uhr	Aquatik	Hallenbad Schulzentrum 09.01.2023
Dienstag		
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	10.01.2023
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	10.01.2023
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	10.01.2023
16.45 Uhr	Yoga für Alle	10.01.2023
17.00 Uhr	Bewegte Faszien	10.01.2023
18.00 Uhr	Bewegte Faszien	10.01.2023
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 1	10.01.2023
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2	10.01.2023
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	11.01.2023
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+	11.01.2023
10.15 Uhr	Mama/Kind Pilates – Fit mit Kind	18.01.2023
16.00 Uhr	Kinderyoga	18.01.2023
17.00 Uhr	Rückentraining	11.01.2023
18.00 Uhr	Cardio Drumming	11.01.2023
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	11.01.2023
19.15 Uhr	Yoga in der Tr. Von Iyengar	11.01.2023
19.15 Uhr	Fit over 60	11.01.2023
Donnerstag:		
09.30 Uhr	In Balance	12.01.2023
10.30 Uhr	Qi Gong (Kranichübungen)	12.01.2023
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	12.01.2023
17.00 Uhr	Antiosteoporose Training	12.01.2023
18.00 Uhr	Slimnastik/ Pilates	12.01.2023
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule	12.01.2023
19.15 Uhr	Yoga in der Tradition v. Iyengar	12.01.2023
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer	12.01.2023
Freitag:		
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag	13.01.2023
08.15 Uhr	Yoga nach T. Krishnamacharya	13.01.2023
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	13.01.2023
15.30 Uhr	Drums for Kids	13.01.2023
17.00 Uhr	Fit-Mix für Teenager	13.01.2023
17.00 Uhr	Bodytoning	13.01.2023
18.00 Uhr	Slimnastik/Muskelaufbautraining MaxxF-Methode	13.01.2023
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	13.01.2023
Info und Anmeldung: Montag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr		
Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr , Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr		
Frau Augustin, Tel. 0171-6476387 (auch Whatsapp)		
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!		