

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

Montag:	
08.30 Uhr	Fit Mix
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag
16.00 Uhr	Sport Kids – Bewegungsspiele für Kinder
17.00 Uhr	Hatha-Yoga – konkret und fließend Krankenkassenzertifiziert
18.00 Uhr	Dance & Step
18.15 Uhr	Pilates 1 Krankenkassenzertifiziert
19.00 Uhr	Dance & Step
19.15 Uhr	Pilates 2 Krankenkassenzertifiziert
19.00 Uhr	Wassergymnastik Hallenbad Schulzentrum
19.50 Uhr	Aquatik Hallenbad Schulzentrum
Dienstag	
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl
10.00 Uhr	MAWIBA ab 07.11.23
15.45 Uhr	Yoga für Frauen
16.45 Uhr	Yoga für Alle
17.00 Uhr	Bewegte Faszien
18.00 Uhr	Bewegte Faszien
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 1 Krankenkassenzertifiziert
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2 Krankenkassenzertifiziert
Mittwoch:	
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag Krankenkassenzertifiziert
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+
10.15 Uhr	Fit mit Kind
16.00 Uhr	Kinderyoga
17.00 Uhr	Rückentraining
18.00 Uhr	Dancit®
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining
19.15 Uhr	Yoga in der Tr. Von Iyengar Krankenkassenzertifiziert
19.15 Uhr	Fit over 60
Donnerstag:	
08.30 Uhr	Fit-Mix ab 09.11.23
09.30 Uhr	In Balance
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen
17.00 Uhr	Antiosteoporose Training
17.00 Uhr	Dancit®
17.30 Uhr	Aquafitness (Hallenbad Knaus Campingplatz)
18.00 Uhr	Slimnastik/ Pilates
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule
18.45 Uhr	Aquafitness (Hallenbad Knaus Campingplatz)
19.15 Uhr	Yoga in der Tradition v. Iyengar Krankenkassenzertifiziert
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer
Freitag:	
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag
08.15 Uhr	Yoga nach T. Krishnamacharya Krankenkassenzertifiziert
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
10.30 Uhr	Qi-Gong (8 Brokate)
16.45 Uhr	Bodytoning (Cardio – Bauch-Beine-Po)
18.00 Uhr	Slimnastik/Muskelaufbautraining MaxxF-Methode
18.15 Uhr	Indian Balance (Kleine Auszeit)
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining
Info und Anmeldung: Montag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr , Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr	
Frau Augustin, Tel. 0171-6476387 (auch WhatsApp)	
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!	