

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	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
16.00 Uhr	Sport Kids – Bewegungsspiele für Kinder		Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Hatha-Yoga – konkret und fließend	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Dance & Step I		Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Walking		Treffpunkt Bahnhofsparkplatz
18.45 Uhr	Pilates		bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
19.00 Uhr	Dance & Step II		Kneipp Übungsräume
19.00 Uhr	Wassergymnastik		Hallenbad Schulzentrum
19.50 Uhr	Aquatik		Hallenbad Schulzentrum
Dienstag			
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
15.00 Uhr	Mawiba® Baby		Kneipp Übungsräume
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
16.45 Uhr	Yoga für Alle		Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining		Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining		Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport		bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
18.15 Uhr	Indian Balance		Kleine Auszeit
18.50 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2		bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
Mittwoch:			
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag		bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+		Kneipp Übungsräume
10.15 Uhr	Fit mit Kind		Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Rückentraining		Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining		Kneipp Übungsräume
18.00 Uhr	Dancit®		Kneipp Übungsräume
19.15 Uhr	Yoga in der Tr. Von Iyengar	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
19.15 Uhr	Fit over 60		Kneipp Übungsräume
Donnerstag:			
09.30 Uhr	In Balance		beim alten Spital
17.00 Uhr	Antiosteoporose Training		Kneipp Übungsräume
17.30 Uhr	Aquafitness		Hallenbad Knaus Campingplatz
18.00 Uhr	Slimnastik		bei Kneippanlage Dr. Schellerer-Park
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule		Kneipp Übungsräume
19.00 Uhr	Yoga in der Tradition v. Iyengar	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer		Kneipp Übungsräume
Freitag:			
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag		Kneipp Übungsräume
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik		Kneipp Übungsräume
08.15 Uhr	Yoga nach Krishnamancharya		Kneipp Übungsräume
17.00 Uhr	Kneipp Anwendungen		Kneippanlage Dr. Schellererpark
17.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Terrasse/	Kneipp Übungsräume
18.10 Uhr	Dancit®		Kneipp Übungsräume
<b>Info und Anmeldung: Montag: 09.00 – 12.00 Uhr, Di – Do : 14.00 – 17.00 Uhr</b>			
<b>Frau Augustin, Tel. 0171-6476387 ( auch Whatsapp ) Rehasport- Fragen Sie ihren Hausarzt!</b>			