

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

Montag:		
08.30 Uhr	Fit-Mix	16.09.2024
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	16.09.2024
16.00 Uhr	Sport Kids – Bewegungsspiele für Kinder	16.09.2024
17.00 Uhr	Hatha-Yoga – konkret und fließend	krankenkassenzertifiziert 16.09.2024
18.00 Uhr	Dance & Step	16.09.2024
18.15 Uhr	Pilates 1	krankenkassenzertifiziert 16.09.2024
19.00 Uhr	Dance & Step	16.09.2024
19.15 Uhr	Pilates 2	krankenkassenzertifiziert 16.09.2024
19.00 Uhr	Wassergymnastik	Hallenbad Schulzentrum 16.09.2024
19.45 Uhr	Aquatik	Hallenbad Schulzentrum 16.09.2024
Dienstag		
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	10.09.2024
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	10.09.2024
15:00 Uhr	Mawiba®	17.09.2024
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	10.09.2024
16.45 Uhr	Yoga für Alle	10.09.2024
17.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining	17.09.2024
18.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining	17.09.2024
18.15 Uhr	Indian Balance	Kleine Auszeit 17.09.2024
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 1	krankenkassenzertifiziert 10.09.2024
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2	krankenkassenzertifiziert 10.09.2024
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	krankenkassenzertifiziert 11.09.2024
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+	11.09.2024
16.00 Uhr	Kinderyoga	18.09.2024
17.00 Uhr	Rückentraining	11.09.2024
18.00 Uhr	Dancit®	11.09.2024
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	11.09.2024
19.15 Uhr	Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar	krankenkassenzertifiziert 11.09.2024
19.15 Uhr	Fit over 60	02.10.2024
Donnerstag:		
09.30 Uhr	In Balance	12.09.2024
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	12.09.2024
17.00 Uhr	Anti-Osteoporose Training	12.09.2024
17.00 Uhr	Muskelaufbautraining	10.10.2024
17.30 Uhr	Aquafitness	(Hallenbad Knaus Campingplatz) 12.09.2024
18.00 Uhr	Slimnastik mit Pilates	19.09.2024
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule	12.09.2024
19.00 Uhr	Hatha Yoga in der Tradition v. Iyengar	krankenkassenzertifiziert 12.09.2024
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer	12.09.2024
Freitag:		
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag	13.09.2024
08.15 Uhr	Yoga nach T. Krishnamacharya	krankenkassenzertifiziert 13.09.2024
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	13.09.2024
17.00 Uhr	Bodytoning (Cardio – Bauch-Beine-Po)	13.09.2024
18.00 Uhr	Slimnastik/Muskelaufbautraining MaxxF-Methode	13.09.2024
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	13.09.2024
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!		