

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

<b>Montag:</b>			
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	
17.00 Uhr	Indian Balance		
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
19.45 Uhr	Aquatik		Hallenbad Schulzentrum
<b>Dienstag</b>			
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl		
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl		
15:00 Uhr	Mawiba®		
15.45 Uhr	Yoga für Frauen		
16.45 Uhr	Yoga für Alle		
17.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining		
18.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining		
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 1	krankenkassenzertifiziert	
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2	krankenkassenzertifiziert	
<b>Mittwoch:</b>			
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	krankenkassenzertifiziert	
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+		
16.00 Uhr	Kinderyoga		
17.00 Uhr	Rückentraining		
18.00 Uhr	Dancit®		
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining		
19.15 Uhr	Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar	krankenkassenzertifiziert	
19.15 Uhr	Fit over 60		
<b>Donnerstag:</b>			
09.30 Uhr	In Balance		
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen		
17.00 Uhr	Anti-Osteoporose Training		
17.30 Uhr	Aquafitness	(Hallenbad Knaus Campingplatz)	bis Ende Oktober
18.00 Uhr	Slimnastik mit Pilates		
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule		
19.00 Uhr	Hatha Yoga in der Tradition v. Iyengar	krankenkassenzertifiziert	
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer		
<b>Freitag:</b>			
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag		
08.15 Uhr	Yoga nach T. Krishnamacharya	krankenkassenzertifiziert	
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik		
17.00 Uhr	Bodytoning (Cardio – Bauch-Beine-Po)		
18.00 Uhr	Slimnastik/Muskelaufbautraining MaxxF-Methode		
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining		
<b>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</b>			
<b>Frau Augustin, Tel. 0171-6476387 (auch WhatsApp)</b>			
<b>Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!</b>			