

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

Montag:		
08.30 Uhr	Fit-Mix	13.01.2025
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	13.01.2025
16.00 Uhr	Sport Kids – Bewegungsspiele für Kinder	13.01.2025
17.00 Uhr	Hatha-Yoga – konkret und fließend	krankenkassenzertifiziert 13.01.2025
18.00 Uhr	Dance & Step	13.01.2025
18.15 Uhr	Pilates 1	krankenkassenzertifiziert 13.01.2025
19.00 Uhr	Dance & Step	13.01.2025
19.15 Uhr	Pilates 2	krankenkassenzertifiziert 13.01.2025
19.00 Uhr	Wassergymnastik	Hallenbad Schulzentrum 13.01.2025
19.45 Uhr	Aquatik	Hallenbad Schulzentrum 13.01.2025
Dienstag		
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	14.01.2025
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	14.01.2025
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	14.01.2025
16.45 Uhr	Yoga für Alle	14.01.2025
17.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining	07.01.2025
18.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining	07.01.2025
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 1	krankenkassenzertifiziert 07.01.2025
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2	krankenkassenzertifiziert 07.01.2025
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	krankenkassenzertifiziert 08.01.2025
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+	08.01.2025
16.00 Uhr	Kinderyoga	15.01.2025
17.00 Uhr	Rückentraining	08.01.2025
18.00 Uhr	Dancit®	08.01.2025
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	08.01.2025
19.15 Uhr	Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar	krankenkassenzertifiziert 08.01.2025
19.15 Uhr	Fit over 60	08.01.2025
Donnerstag:		
09.30 Uhr	In Balance	09.01.2025
10.00 Uhr	Qi Gong (Anfängerkurs)	09.01.2025
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	09.01.2025
17.00 Uhr	Anti-Osteoporose Training	09.01.2025
17.30 Uhr	Aquafitness	(Hallenbad Knaus Campingplatz) 09.01.2025
18.00 Uhr	Slimnastik mit Pilates	09.01.2025
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule	09.01.2025
19.00 Uhr	Hatha Yoga in der Tradition v. Iyengar	krankenkassenzertifiziert 09.01.2025
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer	09.01.2025
Freitag:		
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag	10.01.2025
08.15 Uhr	Yoga nach T. Krishnamacharya	krankenkassenzertifiziert 10.01.2025
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	10.01.2025
17.00 Uhr	Bodytoning (Cardio – Bauch-Beine-Po)	10.01.2025
18.00 Uhr	Slimnastik/Muskelaufbautraining MaxxF-Methode	10.01.2025
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	10.01.2025
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!		