

Kneipp-Verein Viechtach e.V. in Zusammenarbeit mit VHS ARBERLAND, AOK, Barmer, DAK, Faber Castell und anderen Krankenkassen

Montag:	
08.30 Uhr	Fit Mix
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag
17.00 Uhr	Hatha Yoga – konkret und fließend Krankenkassenzertifiziert
18.00 Uhr	Dance & Step I
18.15 Uhr	Pilates I Krankenkassenzertifiziert
19.00 Uhr	Dance & Step II
19.15 Uhr	Pilates II Krankenkassenzertifiziert
19.00 Uhr	Wassergymnastik Hallenbad Schulzentrum
19.50 Uhr	Aquatic Hallenbad Schulzentrum
Dienstag	
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl
10.00 Uhr	Mawiba-Baby
15.45 Uhr	Yoga für Frauen
16.45 Uhr	Yoga für Alle
17.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining Rehasport
18.00 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschule mit Fazientraining
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 1 Rehasport
18.15 Uhr	Indian Balance Kleine Auszeit
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport 2 Rehasport
Mittwoch:	
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag
09.15 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+
10.15 Uhr	Fit mit Kind
16.00 Uhr	Kinderyoga
17.00 Uhr	Rückentraining Rehasport
18.00 Uhr	Dancit®
18.00 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining Rehasport
19.15 Uhr	Yoga in der Tradition von Iyengar Krankenkassenzertifiziert
19.15 Uhr	Fit over 60
Donnerstag:	
08.30 Uhr	Fit-Mix
09.30 Uhr	In Balance
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder
17.00 Uhr	Dancit®
17.00 Uhr	Anti-Osteoporose-Training Rehasport
17.30 Uhr	Aquafitness I Hallenbad KNAUS Campingpark
18.00 Uhr	Slimnastik mit Pilates
18.00 Uhr	Hals-Nacken-Schule Rehasport
18.45 Uhr	Aquafitness II Hallenbad KNAUS Campingpark
19.00 Uhr	RückenVit speziell für Männer Rehasport
19.00 Uhr	Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar Krankenkassenzertifiziert
Freitag:	
08.15 Uhr	Schwungvoll in den Tag
08.15 Uhr	Yoga nach T. Krishnamacharya Krankenkassenzertifiziert
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Rehasport
10.30 Uhr	Qi-Gong.
17.00 Uhr	Bodytoning
18.00 Uhr	Slimnastik/Muskelaufbautraining MaxxF-Methode
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining Rehasport
Info und Anmeldung: Montag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:	
14.00 – 17.00 Uhr	
Frau Augustin, Tel. 0171-6476387 (auch WhatsApp)	
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!	