

in Zusammenarbeit mit der VHS Regen

Einstieg in die Kurse jederzeit möglich!

Montag:		
08.30 Uhr	Fit-Mix – mit Schwung in den Vormittag	wöchentlich ab 21.09.
15.15 Uhr	Funktionelle Seniorengymnastik Rehasport	wöchentlich ab 14.09.
16.30 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft	10 Stunden ab 21.09.
18.00 Uhr	Bauchtanz	10 Stunden ab 21.09.
17.30 Uhr	Qi-Gong	10 Stunden ab 21.09.
18.30 Uhr	Gymnastik für Bauch und Rücken nach Pilates	12 Stunden ab 21.09.
19.30 Uhr	Gymnastik für Bauch und Rücken nach Pilates	10 Stunden ab 21.09.
19.45 Uhr	Hau-Ruck (kampfsportorientiertes Fitnessstraining)	wöchentlich ab 07.09.
19.00 Uhr	Wassergymnastik; Hallenbad im Schulzentrum	wöchentlich ab 21.09.
20.00 Uhr	Aquatik-Fitness; Hallenbad im Schulzentrum	wöchentlich ab 21.09.
Dienstag:		
08.30 Uhr	Yoga am Stuhl	wöchentlich ab 01.09.
09.30 Uhr	Yoga am Stuhl	wöchentlich ab 01.09.
16.15 Uhr	Entspannung für Kinder	wöchentlich ab 22.09.
17.15 Uhr	Yoga für Frauen	wöchentlich ab 01.09.
18.30 Uhr	Yoga für Alle	wöchentlich ab 01.09.
19.30 Uhr	Aktiver neuer Rückensport Rehasport	wöchentlich ab 01.09.
Mittwoch:		
08.45 Uhr	Gesundheitsgymnastik am Vormittag,	wöchentlich ab 16.09.
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag	wöchentlich ab 16.09.
17.00 Uhr	Gymnastik für Frauen	10 Stunden ab 30.09.
18.30 Uhr	Cardio-Fit – schwungvolles Fitnessstraining	10 Stunden ab 16.09.
19.30 Uhr	Hatha-Yoga	wöchentlich ab 16.09.
19.30 Uhr	Wirbelsäulen-Ausgleichsgymnastik 50 plus	wöchentlich ab 16.09.
Donnerstag:		
09.00 Uhr	Krafttraining 60 plus	wöchentlich ab 10.09.
18.30 Uhr	Hals - Nackenschule	wöchentlich ab 10.09.
18.30 Uhr	Anti-Osteoporosetraining Rehasport	wöchentlich ab 17.09.
19.30 Uhr	Rücken-fit, speziell für Männer	wöchentlich ab 10.09.
19.30 Uhr	Yoga – für Energie und Wohlbefinden	wöchentlich ab 17.09.
Freitag:		
09.00 Uhr	Mit Schwung in den Vormittag: Herz-Kreislauf-Training	12 Stunden ab 25.09.
18.00 Uhr	Funktionelles Rückentraining Rehasport	wöchentlich ab 04.09.
18.30 Uhr	Muskelaufbautraining MaxxF-Methode	10 Stunden ab 11.09.
Herbst Winter Fasten - Putz für Körper, Geist und Seele		9 Abende - November - siehe Presse
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt!		
Infos u. Anmeldung bei Anna Baur, Linprunstr. 7, 94234 Viechtach, 09942 / 8293		
Für Änderungen bitte Tageszeitung beachten!		