

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

Montag:					
08.30 Uhr	Fit-Mix – mit Schwung in den Vormittag	wöchentlich	ab	19.09.	
15.00 Uhr	leichte Gymnastik am Nachmittag Rehasport	wöchentlich	ab	19.09.	
16.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft	wöchentlich	ab	19.09.	
17.15 Uhr	Qi-Gong	10 Abende	ab	19.09.	
17.15 Uhr	Yoga	12 Abende	ab	12.09.	*
18.30 Uhr	Step-Aerobic	12 Abende	ab	19.09.	*
18.30 Uhr	Gymnastik für Bauch und Rücken nach Pilates	12 Abende	ab	12.09.	
19.40 Uhr	Gymnastik für Bauch und Rücken nach Pilates	12 Abende	ab	12.09.	*
19.40 Uhr	Hau-Ruck (kampfspororientiertes Fitnesstraining)	12 Abende	ab	19.09.	
19.00 Uhr	Wassergymnastik; Hallenbad im Schulzentrum	wöchentlich	ab	19.09.	
20.00 Uhr	Aquatik-Fitness; Hallenbad im Schulzentrum	wöchentlich	ab	19.09.	
Dienstag:					
08.30 Uhr	Yoga am Stuhl	wöchentlich	ab	06.09.	
09.30 Uhr	Yoga am Stuhl	wöchentlich	ab	06.09.	
16.00 Uhr	Sport Kids (Bewegungsspiele für Kinder)	wöchentlich	ab	04.10.	
17.00 Uhr	Yoga für Frauen	wöchentlich	ab	06.09.	
18.15 Uhr	Yoga für Alle	wöchentlich	ab	06.09.	
18.15 Uhr	Wohlfühlen mit Faszientraining	12 Stunden	ab	13.09.	*
19.30 Uhr	Aktiver neuer Rückensport Rehasport	wöchentlich	ab	06.09.	
19.30 Uhr	Hausfrauengymnastik	wöchentlich	ab	06.09.	
Mittwoch:					
08.00 Uhr	Fit in die Arbeit	12 Stunden	ab	14.09.	*
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik am Vormittag,	wöchentlich	ab	14.09.	
09.00 Uhr	Yoga am Vormittag KK zertifiziert	wöchentlich	ab	14.09.	
17.00 Uhr	Gymnastik für Frauen	wöchentlich	ab	14.09.	
18.15 Uhr	Cardio-Fit (Herz-Kreislauf-Training)	12 Abende	ab	28.09.	
18.15 Uhr	Hau-Ruck (kampfspororientiertes Fitnesstraining)	wöchentlich	ab	14.09.	*
19.30 Uhr	Hatha-Yoga, KK zertifiziert	wöchentlich	ab	14.09.	
19.30 Uhr	Aerobic over 60	wöchentlich	ab	14.09.	
Donnerstag:					
09.30 Uhr	Standfest und Stabil	wöchentlich	ab	15.09.	
16.00 Uhr	Kinderentspannung (angelehnt an die 5 Säulen des Kneipp)	wöchentlich	ab	15.09.	
17.00 Uhr	Anti-Osteoporosetraining Rehasport	wöchentlich	ab	15.09.	
18.15 Uhr	Fit-Mix	12 Stunden	ab	15.09.	*
18.15 Uhr	Hals-Nackenschule Rehasport	wöchentlich	ab	15.09.	
19.30 Uhr	Rücken-Fit, speziell für Männer Rehasport	wöchentlich	ab	15.09.	
19.30 Uhr	Hatha-Yoga KK zertifiziert	wöchentlich	ab	15.09.	*

Freitag:					
08.00 Uhr	Good Morning Yoga		12 Stunden	ab	16.09.
09.00 Uhr	Schwungvoll in den Tag –Cardio-Fitness-Training		12 Stunden	ab	16.09.
09.00 Uhr	Rückentraining für Mütter		12 Stunden	ab	16.09.
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Rehasport	wöchentlich	ab	09.09.
18.15 Uhr	Muskelaufbautraining MaxxF-Methode		12 Abende	ab	16.09.
19.30 Uhr	Tanz Dich fit		12 Abende	ab	16.09.
19.30 Uhr	D.U.F.T. Qi-Gong		12 Abende	ab	16.09.
Sonntag:					
10.00 Uhr	Fit durchs Wochenende		12 Stunden	ab	18.09.
Fasten – zur Herbst-Winterzeit		9 Abende	- siehe Presse		
* gekennzeichnete Kurse sind teilnehmerbegrenzt => Anmeldung notwendig!!!					
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt! Infos u. Anmeldung, Anna Baur, Linprunstr. 7, 94234 Viechtach, 09942 / 8293					