

KURS-STUNDENPLAN Entspannung/Gymnastik/Fitness Herbst-Winter 2022/23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr, Treffpunkt vhs-Haus R537 Lauffreß	9.00 Uhr, vhs-Haus R471 Pilates - Anfänger und Geübte	8.30 Uhr, Online R446-Z Feldenkrais	9.00 Uhr, vhs-Haus R443 Feldenkrais	8.45 Uhr, vhs-Haus R437 Power Yoga - mit Rücken
9.00 Uhr, vhs-Haus R460 Gesund bleiben - Bewegung	9.00 Uhr, vhs-Haus R432 Yoga - Fortgeschrittene	9.00 Uhr, vhs-Haus R433 Yoga für Frauen	9.00 Uhr, vhs-Haus R449 Qigong am Morgen	9.15 Uhr, vhs-Haus R435 Vinyasa Yoga -
9.15 Uhr, vhs-Haus R520 Zumba Fitness	10.45 Uhr, vhs-Haus R423 Yoga - Anfänger und Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus + Online R474-H Pilates - leicht Geübte	10.15 Uhr, vhs-Haus R451 Qigong - Übungsstunden	sportliche Anfänger und Geübte
10.30 Uhr, vhs-Haus R524 Zumba Gold	15.50 Uhr, vhs-Haus R515 Balance-Swing Trampolin	10.30 Uhr, vhs-Haus R442 Feldenkrais	10.30 Uhr, vhs-Haus R444 Feldenkrais	9.55 Uhr, vhs-Haus R509 Step & Tone
10.30 Uhr, vhs-Haus R 465 RückenFit	17.05 Uhr, vhs-Haus R516 Balance-Swing Trampolin			
	17.00 Uhr, vhs Haus R424 Yoga - Anfänger und Geübte	15.00 Uhr, vhs-Haus R448 Feldenkrais		
16.45 Uhr, Berufsschule R467 Wirbelsäulengymnastik	17.30 Uhr, vhs-Haus R405 Achtsamkeit im Alltag	17.30 Uhr, Luitpoldschule R459 Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr, vhs-Haus R475 Controlbalance-Pilates	
17.30 Uhr, TH Luitpoldschule R512 Hula Hoop - richtig in Schwung!	17.30 Uhr, Luitpoldschule R462 Wirbelsäulengymn. mit Entsp.	17.30 Uhr, vhs-Haus R504 Fatburner-Intervall-Step	17.00 Uhr, vhs-Haus R445 Feldenkrais	
18.00 Uhr Berufsschule R468 Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr, Ostermünchen R472 Pilates - leicht Geübte	18.00 Uhr, TH Realschule R463 Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr, Ostermünchen R427 Yoga - Anfänger und Geübte	
18.00 Uhr, vhs-Haus R422 Yoga - Anfänger und Geübte	18.20 Uhr, vhs-Haus R513 Hula Hoop - richtig Schwung!	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule R505 Ganzkörper "Faszien-Fit"	18.15 Uhr, vhs-Haus R428 Yoga - Anfänger und Geübte	
18.00 Uhr, vhs-Haus R440 Feldenkrais	18.30 Uhr, vhs Haus R425 Yoga - Anfänger und Geübte	18.40 Uhr, vhs-Haus R436 Power Yoga	18.30 Uhr, vhs-Haus R450 Qigong - am Feierabend	18.45 Uhr, vhs-Haus R430 Yoga - Anfänger und Geübte
19.00 Uhr, TH Realschule R501 Piloxing	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule R525 Zumba Gold	18.45 Uhr, vhs-Haus R416 Meditation - Anf. und Geübte	19.00 Uhr, TH Realschule R466 RückenFit	
19.00 Uhr, Online R473-Z Pilates - leicht Geübte	19.00 Uhr, TH Realschule R521 Zumba Fitness	19.00 Uhr, TH Realschule R463 Wirbelsäulengymnastik	19.30 Uhr, vhs-Haus R618 Trampolin-Fitness	
19.15 Uhr, Berufsschule R468 Wirbelsäulengymnastik	19.30 Uhr, Ostermünchen R434 Yin Yoga	19.15 Uhr, Online R476-Z Controlbalance Pilates	19.30 Uhr, Online R447-Z Feldenkrais	
19.15 Uhr, vhs-Haus R517 Trampolin-Fitness	19.35 Uhr, vhs-Haus R503 Fit in den Winter	19.30 Uhr, Ostermünchen R522 Zumba Fitness	19.30 Uhr, Ostermünchen R431 Yoga - Anfänger und Geübte	
19.30 Uhr, vhs-Haus R441 Feldenkrais	19.45 Uhr, vhs-Haus R470 In Balance - Bauch-Beine Po	19.30 Uhr, TH Luitpoldschule R506 Bodystyling	20.00 Uhr, vhs-Haus R429 Yoga - Anfänger und Geübte	
	20.15 Uhr, TH Realschule R502 Strong Nation	20.00 Uhr, vhs-Haus R417 Meditation - Fortgeschrittene	20.00 Uhr, TH Realschule R508 Full Body Workout - WinterFIT	