

KURS-STUNDENPLAN Entspannung, Gymnastik, Fitness Frühjahr/Sommer 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 Uhr, vhs-Haus U406 Spüren, lockern, loslassen ...	9.00 Uhr, vhs-Haus U482 Pilates	9.00 Uhr, vhs-Haus U423 Yoga für Frauen	9.00 Uhr, vhs-Haus U461 Stuhl-Gymnastik	8.30 Uhr, vhs-Haus U412 Yogahaltungen für Anfänger
9.00 Uhr, vhs-Haus U463 Gesund bleiben - Bewegung	9.00 Uhr, vhs-Haus U417 Yoga - Fortgeschrittene	9.00 Uhr, vhs-Haus + Online U484-H Pilates - leicht Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus U445 Feldenkrais	8.45 Uhr, vhs-Haus U434 Power Yoga - mit Rücken
10.30 Uhr, vhs-Haus U521 Zumba Fitness	10.45 Uhr, vhs-Haus U416 Yoga - Anfänger und Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus U443 Feldenkrais	9.00 Uhr, vhs-Haus U451 Qigong Basics	10.00 Uhr (ab 14.6.24, 9.00 Uhr), vhs-Haus U427 Vinyasa Yoga - sportliche Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
10.30 Uhr, vhs-Haus U468 RückenFit	15.45 Uhr, vhs-Haus U467 Sanfte Wirbelsäulengymn. 60+	10.30 Uhr, vhs-Haus U444 Feldenkrais	10.00 Uhr, vhs-Haus U452 Qigong Übende	
	16.00 Uhr/17.00 Uhr, vhs-Haus U513/U514 Balance-Swing Trampolin		10.00 Uhr, Outdoor U540 Nordic Walking	
	17.00 Uhr, vhs Haus U413 Yoga - Anfänger und Geübte		10.30 Uhr, vhs-Haus U446 Feldenkrais	9.55 Uhr, vhs-Haus U508 Step & Tone
	17.30 Uhr, TH Luitpoldschule U502 Zumba Toning TK			
	17.30 Uhr, TH Förderschule U464 Wirbelsäulengymn. mit Entsp.	17.30 Uhr, Luitpoldschule U460 Wirbelsäulengymnastik		
17.30 Uhr, TH Luitpoldschule TK U511 Hula Hoop - richtig in Schwung	17.45 Uhr, vhs-Haus U405 Achtsamkeit im Alltag	17.30 Uhr, vhs-Haus U504 Fatburner-Intervall-Step		
17.45 Uhr, vhs-Haus U420 Yoga sanft+bewusst Anf./Geübte	18.00 Uhr, Ostermünchen U483 Pilates	18.00 Uhr, TH Realschule U465 Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr, vhs-Haus U486 Controlbalance-Pilates	
18.00 Uhr St.-Georg-Schule U471 Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr, Online über Zoom U422-Z Yoga - Anfänger und Geübte	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule U505 Faszientraining TK	17.15 Uhr, vhs-Haus U447 Feldenkrais	18.00 Uhr, vhs-Haus T415 Yoga - Anfänger und Geübte
18.00 Uhr, vhs-Haus U441 Feldenkrais	18.20 Uhr, vhs-Haus U512 Hula Hoop - richtig Schwung!	18.45 Uhr, vhs-Haus U433 Power Yoga	18.00 Uhr, Ostermünchen U418 Yoga - Anfänger und Geübte	
18.00 Uhr, TH Förderschule U432 Power Yoga	18.30 Uhr, vhs Haus U414 Yoga - Anfänger und Geübte		18.00 Uhr, vhs-Haus U422 Hatha-Yoga "Rishikesh Klasse"	
19.00 Uhr, TH Realschule TK U501 Piloxing	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule TK U524 Zumba Gold		18.45 Uhr, vhs-Haus U516 Trampolin-Fitness	
19.00 Uhr, Online U485-Z Pilates - Geübte/Fortgeschr.	19.15 Uhr, TH Realschule TK U522 Zumba Fitness	19:00 Uhr, Online über Zoom U487-Z Controlbalance -Pilates	19.00 Uhr, vhs-Haus U448 Feldenkrais	
19.00 Uhr, St.-Georg-Schule U472 Wirbelsäulengymnastik	19.30 Uhr, Ostermünchen U424 Yin Yoga	19.00 Uhr, TH Realschule U466 Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr, TH Realschule TK U469 RückenFit	TK = Tageskarte Besuch der Kurse auch ohne Anmeldung mit Tageskarte möglich. TKs erhalten Sie in der Geschäftsstelle.
19.15 Uhr, vhs-Haus U515 Trampolin-Fitness	19.35 Uhr, vhs-Haus U503 Fit in den Winter	19.30 Uhr, Ostermünchen TK U523 Zumba Fitness	19.30 Uhr, Ostermünchen U419 Yoga - Anfänger und Geübte	
19.30 Uhr, vhs-Haus U442 Feldenkrais	19.45 Uhr, vhs-Haus U480 In Balance - Bauch-Beine Po	19.30 Uhr, TH Luitpoldschule TK U506 Bodystyling	19.40 Uhr, vhs-Haus U425 Hatha-Yoga "Rishikesh Klasse"	
	20.15 Uhr, TH Realschule TK U481 Dehnen und Stretchen		20.00 Uhr, TH Realschule TK U507 Full Body Workout	