

KURS-STUNDENPLAN Entspannung, Gymnastik, Fitness Herbst/Winter 2023/24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr, vhs-Haus T462 Gesund bleiben - Bewegung	9.00 Uhr, vhs-Haus T482 Pilates	9.00 Uhr, vhs-Haus T424 Yoga für Frauen	9.00 Uhr, vhs-Haus T461 Stuhl-Gymnastik	8.30 Uhr, vhs-Haus T412 Yogahaltungen für Anfänger
9.15 Uhr, vhs-Haus T524 Zumba Gold	9.00 Uhr, vhs-Haus T420 Yoga - Fortgeschrittene	9.00 Uhr, vhs-Haus + Online T484-H Pilates - leicht Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus T445 Feldenkrais	8.45 Uhr, vhs-Haus T433 Power Yoga - mit Rücken
10.30 Uhr, vhs-Haus T521 Zumba Fitness	10.45 Uhr, vhs-Haus T416 Yoga - Anfänger und Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus T443 Feldenkrais	9.00 Uhr, vhs-Haus T450 Qigong Basics	10.00 (ab 2024 9.00) Uhr, vhs-Haus T426 Vinyasa Yoga - sportliche
10.30 Uhr, vhs-Haus T467 RückenFit	16.00 Uhr, vhs-Haus T513 Balance-Swing Trampolin	10.30 Uhr, vhs-Haus T444 Feldenkrais	10.00 Uhr, vhs-Haus Tqigong Übende	Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
	17.00 Uhr, vhs-Haus T514 Balance-Swing Trampolin		10.00 Uhr, Outdoor T540 Nordic Walking	9.55 Uhr, vhs-Haus T508 Step & Tone
	17.00 Uhr, vhs Haus T413 Yoga - Anfänger und Geübte		10.30 Uhr, vhs-Haus T446 Feldenkrais	
	17.30 Uhr, TH Luitpoldschule T502 Zumba Toning TK			
17.00 Uhr, Berufsschule T470 Wirbelsäulengymnastik	17.30 Uhr, TH Förderschule T463 Wirbelsäulengymn. mit Entsp.	17.30 Uhr, Luitpoldschule T460 Wirbelsäulengymnastik	15.45 Uhr, vhs-Haus T466 Sanfte Wirbelsäulengymnastik	
17.30 Uhr, TH Luitpoldschule TK T511 Hula Hoop - richtig in Schwung	17.45 Uhr, vhs-Haus T405 Achtsamkeit im Alltag	17.30 Uhr, vhs-Haus T504 Fatburner-Intervall-Step		
18.15 Uhr Berufsschule T471 Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr, Ostermünchen T483 Pilates	18.00 Uhr, TH Realschule T464 Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr, vhs-Haus T486 Controlbalance-Pilates	
18.00 Uhr, vhs-Haus T420 Yoga sanft+bewusst Anf./Geübte	18.00 Uhr, Online über Zoom T421-Z Yoga - Anfänger und Geübte	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule T505 Faszientraining TK	17.15 Uhr, vhs-Haus T447 Feldenkrais	18.00 Uhr, vhs-Haus T415 Yoga - Anfänger und Geübte
18.00 Uhr, vhs-Haus T441 Feldenkrais	18.20 Uhr, vhs-Haus T512 Hula Hoop - richtig Schwung!	18.45 Uhr, vhs-Haus T432 Power Yoga	18.00 Uhr, Ostermünchen T418 Yoga - Anfänger und Geübte	
18.00 Uhr, TH Förderschule T431 Power Yoga	18.30 Uhr, vhs Haus T414 Yoga - Anfänger und Geübte		18.15 Uhr, vhs-Haus T422 Yoga sanft+bewusst Anf./Geübte	
19.00 Uhr, TH Realschule TK T501 Piloxing	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule TK T525 Zumba Gold		18.45 Uhr, vhs-Haus T516 Trampolin-Fitness	
19.00 Uhr, Online T485-Z Pilates - Geübte/Fortgeschr.	19.15 Uhr, TH Realschule TK T522 Zumba Fitness	19:00 Uhr, Online über Zoom T487-Z Controlbalance -Pilates	19.00 Uhr, vhs-Haus T448 Feldenkrais	
19.15 Uhr, Berufsschule T472 Wirbelsäulengymnastik	19.30 Uhr, Ostermünchen T425 Yin Yoga	19.00 Uhr, TH Realschule T465 Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr, TH Realschule TK T468 RückenFit	TK = Tageskarte Besuch der Kurse auch ohne Anmeldung mit Tageskarte möglich. TKs erhalten Sie in der Geschäftsstelle.
19.15 Uhr, vhs-Haus T515 Trampolin-Fitness	19.35 Uhr, vhs-Haus T503 Fit in den Winter	19.30 Uhr, Ostermünchen TK T523 Zumba Fitness	19.30 Uhr, Ostermünchen T419 Yoga - Anfänger und Geübte	
19.30 Uhr, vhs-Haus T442 Feldenkrais	19.45 Uhr, vhs-Haus T480 In Balance - Bauch-Beine Po	19.30 Uhr, TH Luitpoldschule TK T506 Bodystyling	20.00 Uhr, vhs-Haus T420 Yoga,Atem+Medit. Anf./Geübte	
	20.15 Uhr, TH Realschule TK T481 CIRCL Mobility™		20.00 Uhr, TH Realschule TK T507 Full Body Workout	