

Online-Angebot Gesundheit ab 22. Februar 2021

... so lange, bis die Kurse in Präsenz beginnen

Montag

18:00 - 19:00 Uhr
Power Yoga - Schwerpunkt Rücken
mit Mirjam Lang

18:30 - 19:45 Uhr
Die Feldenkrais-Methode mit
Hannelore Kronen

19:00 - 20:00 Uhr
Pilates - Fortgeschrittene
mit Marion Krattenmacher

19:00 - 20:00 Uhr
Zumba® Fitness
mit Anja Gunnesch

19:45 - 21:15 Uhr
Yoga - Anfänger und Geübte
mit Christiane Sasse

Dienstag

18:30 - 19:30 Uhr
Zumba® Gold
ab 02.03.2021
mit Micha Kampmiller

18:15 - 19:15 Uhr
Pilates - Fortgeschrittene
mit Christina Gerg

17:15 - 18:15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung
mit Stefanie Schreiber

19:20 - 20:20 Uhr
Faszientraining
mit Christina Gerg

19:35 - 20:35 Uhr
Fit in den Sommer!
mit Marion Krattenmacher

Mittwoch Vormittag

08:30 - 09:30 Uhr
Pilates mit Faszientraining für Senioren
mit Dörte Krüger

09:00 - 10:15 Uhr
Yoga für Frauen - Anfänger und Geübte
mit Stefanie Möslein

09:00 - 10:00 Uhr
Pilates - leicht Geübte und Fortgeschrittene
mit Marion Krattenmacher

10:30 - 11:45 Uhr
Die Feldenkrais-Methode
mit Lea Wackerle

Mittwoch Abend

18:00 - 19:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen
mit Andrea Barth-März

18:40 - 19:40 Uhr
Power Yoga - Schwerpunkt Rücken
mit Mirjam Lang

18:50 - 19:50 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen
mit Andrea Barth-März

19:00 - 20:00 Uhr
"Faszien-Fit"
Ganzkörpertraining
mit Cornelia Strauß

19:30 - 20:30 Uhr
Bodystyling
mit Birgit Posselt

20:00 - 21:00 Uhr
Online: Controlbalance-Pilates
10x mittwochs ab 24.02.2021,
mit Helene Rennings

Donnerstag

08:30 - 10:00 Uhr
**Online-Kurs:
Yoga - Anfänger und Geübte**
4x donnerstags ab 25.02.2021,
mit Christiane Sasse

10:00 - 11:15 Uhr
Die Feldenkrais-Methode
mit Hannelore Kronen

10:30 - 11:30 Uhr
Power Yoga - Schwerpunkt Rücken
mit Mirjam Lang

17:30 - 18:45 Uhr
Die Feldenkrais-Methode
mit Lea Wackerle

18:00 - 19:00 Uhr
**Online-Kurs:
Zhineng Qi Gong**
mit Andrea Reverchon-Schnippe
8x donnerstags ab 04.03.2021

18:15 - 19:45 Uhr
Yoga - Anfänger und Geübte
mit Christiane Sasse

19:00 - 20:30 Uhr
Yoga - Anfänger und Geübte
mit Sonja Sarnow

Hinweis: Einzeltermine sind nicht buchbar!

Telefon 08061 4444 oder 3111
info@vhs-bad-aibling.de, www.vhs-bad-aibling.de