

KURS-STUNDENPLAN Entspannung/Gymnastik/Fitness Frühjahr-Sommer 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr, Outdoor S540 Lauftreff	9.00 Uhr, vhs-Haus S481 Pilates - Anfänger und Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus S432 Yoga für Frauen	9.00 Uhr, vhs-Haus S460 Stuhl-Gymnastik	8.15 Uhr, vhs-Haus S433 Vinyasa Yoga - Anfänger
9.00 Uhr, vhs-Haus S461 Gesund bleiben - Bewegung	9.00 Uhr, vhs-Haus S431 Yoga - Fortgeschrittene	9.00 Uhr, vhs-Haus + Online S484-H Pilates - leicht Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus S445 Feldenkrais	8.45 Uhr, vhs-Haus S439 Power Yoga - mit Rücken
9.15 Uhr, vhs-Haus S524 Zumba Gold	10.45 Uhr, vhs-Haus R422 Yoga - Anfänger und Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus S443 Feldenkrais	9.30 Uhr, vhs-Haus R451 Qigong am Morgen	9.30 Uhr, vhs-Haus R434 Vinyasa Yoga - sportliche
10.30 Uhr, vhs-Haus S521 Zumba Fitness	15.50 Uhr, vhs-Haus S515 Balance-Swing Trampolin	10.30 Uhr, vhs-Haus S444 Feldenkrais	10.00 Uhr, Outdoor S541 Nordic Walking	Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
10.30 Uhr, vhs-Haus S467 RückenFit	17.05 Uhr, vhs-Haus S516 Balance-Swing Trampolin		10.30 Uhr, vhs-Haus S446 Feldenkrais	9.55 Uhr, vhs-Haus S509 Step & Tone
	17.00 Uhr, vhs Haus S423 Yoga - Anfänger und Geübte			
16.45 Uhr, Berufsschule S470 Wirbelsäulengymnastik	17.30 Uhr, TH Luitpoldschule S501 Zumba Toning		15.45 Uhr, vhs-Haus S466 Wirbelsäulengymnastik	
	17.30 Uhr, TH Förderschule S463 Wirbelsäulengymn. mit Entsp.	17.30 Uhr, Luitpoldschule S459 Wirbelsäulengymnastik		
17.30 Uhr, TH Luitpoldschule S512 Hula Hoop - richtig in Schwung!	17.45 Uhr, vhs-Haus S407 Achtsamkeit im Alltag	17.30 Uhr, vhs-Haus S504 Fatburner-Intervall-Step	17.00 Uhr, vhs-Haus S485 Controlbalance-Pilates	
18.00 Uhr Berufsschule S471 Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr, Ostermünchen S482 Pilates - leicht Geübte	18.00 Uhr, TH Realschule S464 Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr, vhs-Haus S448 Feldenkrais	
18.00 Uhr, vhs-Haus S421 Yoga - Anfänger und Geübte	18.00 Uhr, Online über Zoom S425-Z Yoga - Anfänger und Geübte	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule S505 Faszientraining	18.00 Uhr, Ostermünchen S426 Yoga - Anfänger und Geübte	
18.00 Uhr, vhs-Haus S441 Feldenkrais	18.20 Uhr, vhs-Haus S513 Hula Hoop - richtig Schwung!	18.45 Uhr, vhs-Haus S438 Power Yoga	18.15 Uhr, vhs-Haus S427 Yoga - Anfänger und Geübte	18.45 Uhr, vhs-Haus S429 Yoga - Anfänger und Geübte
18.00 Uhr, TH Förderschule S437 Power Yoga	18.30 Uhr, vhs Haus S424 Yoga - Anfänger und Geübte			
19.00 Uhr, TH Realschule S500 Piloxing	18.30 Uhr, TH Luitpoldschule R525 Zumba Gold	19.00 Uhr, TH Realschule S465 Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr, vhs-Haus S448 Feldenkrais	
19.00 Uhr, Online S483-Z Pilates - leicht Geübte	19.00 Uhr, TH Realschule S522 Zumba Fitness	19.15 Uhr, Online über Zoom S486-Z Controlbalance Pilates	19.00 Uhr, TH Realschule S468 RückenFit	
19.15 Uhr, Berufsschule S472 Wirbelsäulengymnastik	19.30 Uhr, Ostermünchen S433 Yin Yoga	19.30 Uhr, Ostermünchen S523 Zumba Fitness	19.30 Uhr, vhs-Haus S518 Trampolin-Fitness	
19.15 Uhr, vhs-Haus S517 Trampolin-Fitness	19.35 Uhr, vhs-Haus S503 Fit in den Sommer	19.30 Uhr, TH Luitpoldschule S506 Bodystyling	19.30 Uhr, Ostermünchen S430 Yoga - Anfänger und Geübte	
19.30 Uhr, vhs-Haus S442 Feldenkrais	19.45 Uhr, vhs-Haus S480 In Balance - Bauch-Beine Po		20.00 Uhr, vhs-Haus S428 Yoga - Anfänger und Geübte	
	20.15 Uhr, TH Realschule S502 Strong Nation		20.00 Uhr, TH Realschule S508 Full Body Workout	