

KURS-STUNDENPLAN Entspannung, Gymnastik, Fitness Herbst/Winter 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr, vhs-Haus Z495 Pilates mit Baby	9.00 Uhr, vhs-Haus Z432 Yoga - Fortgeschrittene	8.45 Uhr, vhs-Haus Z421 Yogastart in den Tag	9.00 Uhr, vhs-Haus Z438 Feldenkrais	7.00, vhs-Haus Z427 Yoga Frühaufsteher TK
8.30 Uhr, vhs-Haus Z471 Gesund bleiben - Bewegung	9.00 Uhr, vhs-Haus Z492 Pilates	9.00 Uhr, vhs-Haus + Online Z494 Pilates - Geübte	9.00 Uhr, vhs-Haus Z410 Meditation (ab 14.1.27)	8.45 Uhr, vhs-Haus Z434 Power Yoga - mit Rücken
9.40 Uhr, vhs-Haus Z472 Stuhl-Gymnastik	10.45 Uhr, vhs-Haus Z431 Yoga - Anfänger und Geübte	10.15 Uhr, vhs-Haus Z5061 Gehirngerechtes Training	9.00 Uhr, vhs-Haus Z444 Qigong - Grundlagen	9.00 Uhr, vhs-Haus Z426 Yoga - Anfänger und Geübte
9.45 Uhr, vhs-Haus Z521 Zumba Fitness	10.45 Uhr, vhs-Haus Z506 Gehirngerechtes Training	(ab 11.11.26)	10.00 Uhr, vhs-Haus Z445 Qigong Übende	9.55 Uhr, vhs-Haus Z507 Step & Tone TK
10.00 Uhr, vhs-Haus Z481 RückenFit	15.30 Uhr, vhs-Haus Z483 Wirbelsäulengymn. 60plus		10.00 Uhr, Outdoor Z530 Nordic Walking	14.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Qi Gong Lebenspflege
10.45 Uhr, vhs-Haus Z640 Tanz dich fit - 60plus	17.00 Uhr, vhs Haus Z415 Yang to Yin Yoga		10.30 Uhr, vhs-Haus Z439 Feldenkrais	16.00 Uhr, vhs-Haus Z419 Yang to Yin Yoga
	17.00 Uhr, vhs-Haus Z516 Balance-Swing Trampolin			18.00 Uhr, vhs-Haus Z453 TaiChi Anfänger Z454 Fortgeschr.
	17.30 Uhr, Förderschule Z484 Wirbelsäulengymn. mit Entsp.	16.00 Uhr, vhs-Haus Z441 Feldenkrais	17.00 Uhr, vhs-Haus Z417 Yang to Yin Yoga	18.00/19.30 Uhr, vhs-Haus Z406/Z407 Klangoase
17.30 Uhr, Luitpoldschule Z500 Ganzkörper-Workout TK	17.30 Uhr, Luitpoldschule Z503 Zumba® Toning TK	17.00 Uhr, vhs-Haus Z442 Feldenkrais	17.15 Uhr, vhs-Haus Z496 Controlbalance-Pilates	19.40 Uhr, vhs-Haus Z513 Fit ins Wochenende
17.45 Uhr, vhs-Haus Z491 Pilates für den Rücken	17.45 Uhr, vhs-Haus Z404 Achtsamkeit im Alltag	17.30 Uhr, vhs-Haus Z433 Power Yoga	17.30 Uhr, vhs-Haus Z409 Progressive Muskelentspannung	Samstag
18.00 Uhr, vhs-Haus Z436 Feldenkrais	18.00 Uhr, Ostermünchen Z493 Pilates - 60plus		17.30 Uhr, Ostermünchen Z423 Yoga - Anfänger für Ältere	14.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine TaiChi-Workshops
18.45 Uhr, vhs-Haus Z425 Yoga - Anfänger und Geübte	18.20 Uhr, vhs-Haus Z502 Barre-Workout (Balett-Fit)	18.00 Uhr, Realschule Z485 Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr, St.-Georg-Schule Z509 Bodyforming TK	17.00 Uhr, vhs-Haus Z408 Autogenes Training
19.00 Uhr, St.-Georg-Schule Z501 Ganzkörperfit mit Boxelementen TK	18.30 Uhr, Luitpoldschule Z524 Zumba® Gold TK	18.30, Luitpoldschule Z511 Ganzkörpertr. Faszien-Fit TK	18.45 Uhr, vhs-Haus Z405 Klangschalen	Sonntag
19.00 Uhr, St.-Georg-Schule Z505 Gehirngerechtes Training	18.45 Uhr, vhs Haus Z416 Yang to Yin Yoga	19.00 Uhr, Realschule Z486 Wirbelsäulengymnastik	18.45 Uhr, vhs-Haus Z418 Yang to Yin Yoga	13.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Massagekurse
19.00 Uhr, Förderschule Z147 Selbstverteidigung für Frauen	19.15 Uhr, Realschule Z522 Zumba® Fitness TK	19.15 Uhr, vhs-Haus Z414 Yoga Nidra	18.45 Uhr, vhs-Haus Z514 Hula Hoop	TK = Tageskarte und EGYM Wellpass Besuch der Kurse auch ohne Anmeldung mit Tageskarte oder Wellpass
19.15 Uhr, Realschule Z482 Wirbelsäulengymnastik TK	19.30 Uhr, Ostermünchen Z413 Yoga & Atem	19.30 Uhr, Luitpoldschule Z508 Bodystyling TK	19.00 Uhr, Ostermünchen Z424 Yoga - Geübte	
19.15 Uhr, vhs-Haus Z515 Balance Swing	19.30 Uhr, vhs-Haus Z504 Fit in den Winter	19.30 Uhr, Ostermünchen Z523 Zumba Fitness TK	19.00 Uhr, Realschule Z474 Beckenboden, Bauch, Rücken TK	
19.30 Uhr, vhs-Haus Z437 Feldenkrais	19.45 Uhr, vhs-Haus Z473 In Balance - Bauch-Beine Po	20.00 Uhr, vhs-Haus Z422 Yoga - Anfänger, Geübte TK	20.00 Uhr, TH Realschule Z512 Full Body Workout TK	