

Unsere Gesundheitskurse auf einen Blick

Detaillierte Angaben zum Kursprogramm finden Sie im aktuellen Programmheft und unter www.vhs-miesbach.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Yoga 8:30 – 10:00 Uhr (64324) 10:00 – 11:30 Uhr (64326)	Yoga 7:00 – 8:00 Uhr (64327) 8:30 – 10:00 Uhr (64311)	Yoga 8:15 – 9:30 Uhr (64301) 9:30 – 10:45 Uhr (64302)	Yoga am Morgen 8:30 – 9:45 Uhr (64312 u. 64313) 9:45 – 11:00 Uhr (64314 u. 64315))	Beckenbodentraining 08:30 – 09:30 Uhr (64340)
Fitnessgymnastik für Senioren 9:00 – 10:00 Uhr (64424)	TigerMoves 9:00 – 10:00 Uhr (64407)		Fatburner 09:00 – 10:00 Uhr (64410)	Tai Chi Qigong 9:30 – 10:30 Uhr (64349) 10:45 – 11:45 Uhr (64348)
Zumba Gold: 8:30 – 9:30 Uhr (64440) Fitness: 9:30 – 10:30 Uhr (64441)			Mama Fit 10:00 – 11:00 Uhr (64426)	
				BodyArt Strength 8:30 – 9:30 Uhr (64402)
				Zumba Step 9:30 – 10:30 Uhr (64451)
Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64307) 19:30 – 21:00 Uhr (64306)	Trampolin Workout 16:45 – 17:45 Uhr (64335)		Indian Balance 17:00 – 18:00 Uhr (64333) 18:00 – 19:00 Uhr (64323)	
Zumba 17:30 – 18:30 Uhr (64451)	Yoga (10 Formen) 17:00 – 18:00 (64317)		Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64305) 19:30 – 21:00 Uhr (64309)	
Autogenes Training 17:00 – 18:00 Uhr (64318)	Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Uhr (64435)		Qigong 17:30 – 19:00 Uhr (64350)	
Wirbelsäulengymnastik 18:30 – 19:30 Uhr (64432) 19:30 – 20:30 Uhr (64433)	Meditation und Achtsamkeit 18:00 – 19:00 Uhr (64325)		Fitnessstraining für Outdoor-Sportler 18:00 – 19:30 Uhr (64418)	
Meditation 16:30 – 17:30 Uhr (64406)	Feldenkrais 20:00 – 21:00 Uhr (64351)	Yoga „Nacken & Wirbelsäule“ 16:30 – 17:45 Uhr (64321)	Yogilates 17:30 – 18:30 Uhr (64411)	
Pilates 19:30 – 20:30 Uhr (64339)	Yogilates 18:00 – 19:00 Uhr (64334)	Pilates 16:00 – 17:00 Uhr (64338) 17:00 – 18:00 Uhr (64332)	Zumba 18:45 – 19:45 Uhr (64552) 20:00 – 21:00 Uhr (64553)	
Pilates Schlingen Training 19:00 – 20:00 Uhr (64341) 20:00 – 21:00 Uhr (64342)	Step and Style 19:00 – 20:00 Uhr (64409)	Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64300) 18:00 – 19:30 Uhr (64310) 19:15 – 20:30 Uhr (64303) 19:30 – 21:00 Uhr (64304)	Lauffreife 18:30 – 20:00 Uhr (64200)	Sitzgymnastik 65+ 16:00 – 17:00 Uhr (64422 u. 64423)
BodyArt Strength 18:30 – 19:45 (64401)	Calorieburner 19:00 – 20:00 Uhr (64419)		Smovey 20:00 – 21:00 Uhr (64428 u. 64429)	Hormonyoga 17:00 – 18:30 Uhr (64316)
Fitness & Kampfkunst 19:30 – 19:30 Uhr (64438)	Pilates 18:00 – 19:00 Uhr (64333) 20:00 – 21:00 Uhr (64330)	Zumba 18:00 – 19:00 Uhr (64556)	Pilates 19:00 – 20:00 Uhr (64336) 20:00 – 21:00 Uhr (64337)	Orientalischer Bauchtanz (14tägig) 18:30 – 20:00 Uhr (64450)
Wellness Gymnastik 19:30 – 20:45 Uhr (64425)	Yoga 20:00 – 21:15 Uhr (64308)	Bodystyling 19:00 – 20:00 Uhr (64413)	New Body 19:00 – 20:00 Uhr (64415)	
	Zirkeltraining 20:15 – 21:15 Uhr (64408)	New Body 20:00 – 21:00 Uhr (64414)		

Frühjahr / Sommer 2018