

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zumba Gold 8:30 – 9:30 Uhr (64550)	Yoga 8:30 – 10:00 Uhr (64311)	Faszientraining / Wirbelsäulengymnastik 8:30 – 9:30 Uhr (64341)	Yoga am Morgen 7:30 – 8:30 (64308) 8:30 – 9:45 Uhr (64306) 9:45 – 11:00 Uhr (64307)	Fitness- und Faszientraining für die Tiefenmuskulatur 08:30 – 09:30 Uhr (64340)
BodyArt Strength: 8:30 – 9:30 Uhr (64403)	QiGong – Spiel der 5 Tiere 9:00 – 10:15 Uhr (64418)		Bauch, Beine, Po mit Brasils 8:00 – 9:00 Uhr (64416)	BodyArt Strength 8:30 – 9:30 Uhr (64402)
Fitnessgymnastik 50+ 10:00 – 11:00 Uhr (64424)	Step and Style 8:30 – 9:30 Uhr (64410)		Fatburner 09:00 – 10:00 Uhr (64412)	
Pilates 11:00 – 12:00 Uhr (64425)			Schluss mit schwachen Knochen... 10:00 – 11:00 Uhr (64195)	
	Progressive Muskelentspannung 18:00 – 19:00 Uhr (64356)		Zirkeltraining - Funktionelles Figurtraining 09:00 – 10:00 Uhr (64438)	
	Nordic Walking 18:00 – 19:00 (64206)	Yoga „Nacken & Wirbelsäule“ 16:30 – 17:45 Uhr (64314) 18:00 – 19:00 Uhr (64315)	Indian Balance 18:00 – 19:00 Uhr (64406)	
	Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Uhr (64434)	Funktionelles Figurtraining 17:00 – 18:00 Uhr (64435)	Qigong 17:30 – 19:00 Uhr (64350)	
Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64312) 19:30 – 21:00 Uhr (64313)	Yogilates 18:00 – 19:00 Uhr (64334)	Autogenes Training für Anfänger 18:00 – 19:00 Uhr (64355)	Workout am Abend 18:00 – 19:00 Uhr (64407)	
Meditation 18:00 – 19:30 Uhr (64352)	La Kossa® 19:00 – 20:00 Uhr (64555 , 64556)	Autogenes Training für Fortgeschrittene 18:00 – 19:00 Uhr (64357)	Hatha Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64305)	
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik 18:30 – 19:30 Uhr (64432) 19:30 – 20:30 Uhr (64433)	Step and Style 19:00 – 20:00 Uhr (64409)	Bodystyling 19:00 – 20:00 Uhr (64413)	Rückenfitness 17:00 – 18:00 Uhr (64417)	Step-Aerobic und Body Workout 18:00 – 19:15 Uhr (64411)
BodyFit mit Kleingeräten 19:00 – 20:00 Uhr (64338)	Calorieburner 19:00 – 20:00 Uhr (64332)	Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64300) 19:30 – 21:00 Uhr (64301)	Lauffreff 18:30 – 20:00 Uhr (64200)	
Pilates Schlingen Training 20:00 – 21:00 Uhr (64339)	Pilates 18:00 – 19:00 Uhr (64331) 20:00 – 21:00 Uhr (64330)		Zumba 18:45 – 19:45 Uhr (64551) 20:00 – 21:00 Uhr (64552)	
	Zirkeltraining 20:00 – 21:00 Uhr (64408)	Kundalini Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64303) 19:30 – 21:00 Uhr (64304)	New Body 19:00 – 20:00 Uhr (64415)	
Wellness Gymnastik 19:30 – 20:45 Uhr (64431)	Yoga 20:00 – 21:15 Uhr (64310)	New Body 20:00 – 21:00 Uhr (64414)	Rückbildung Rückbi-Fit 19:45 – 21:15 Uhr (64420 , 64421)	

Frühjahr / Sommer 2019