

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 11:00 – 12:00 Uhr (64309)	Yoga 8:30 – 10:00 Uhr (64311)	Yoga 8:15 – 9:30 Uhr (64301)	Yoga am Morgen 7:30 – 8:30 (64319) 8:30 – 9:45 Uhr (64312) 9:45 – 11:00 Uhr (64314)	Beckenboden- und Faszientraining 08:30 – 09:30 Uhr (64340)
Zumba Gold: 8:30 – 9:30 Uhr (64550) Fitness: 9:30 – 10:30 Uhr (64551)	QiGong – Spiel der 5 Tiere 9:00 – 10:15 Uhr (64407)		Fatburner 09:00 – 10:00 Uhr (64412)	Tai Chi Qigong 10:45 – 11:45 Uhr (64351)
BodyArt Strength: 8:30 – 9:30 Uhr (64403) Energetic: 9:30 – 10:30 Uhr (64404)	Step and Style 10:00 – 11:00 Uhr (64410)		Flexi Bar – schwing dich fit 10:00 – 11:00 Uhr (64420)	BodyArt Strength 8:30 – 9:30 Uhr (64402)
			Pilates mit Medical Yoga 17:00 – 18:00 Uhr (64333)	
Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64307) 19:30 – 21:00 Uhr (64306)	Autogenes Training für Fortgeschrittene 17:00 – 18:00 Uhr (64357)		Indian Balance 18:00 – 19:00 Uhr (64406)	
	Yoga (10 Formen) 17:00 – 18:00 (64317)	Yoga „Nacken & Wirbelsäule“ 16:30 – 17:45 Uhr (64313)	Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64305)	
Autogenes Training für Anfänger 18:00 – 19:00 Uhr (64355)	Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Uhr (64435)	Stressbewältigung im Alltag 18:00 – 19:30 Uhr (64315)	Qigong 17:30 – 19:00 Uhr (64350)	
Wirbelsäulengymnastik 18:30 – 19:30 Uhr (64432) 19:30 – 20:30 Uhr (64433)	Yogilates 18:00 – 19:00 Uhr (64334) 19:00 – 20:00 Uhr (64335)	Progressive Muskelentspannung 18:00 – 19:00 Uhr (64356)	Fitnessstraining für Outdoor-Sportler 18:00 – 19:30 Uhr (64421)	
Meditation 18:00 – 19:30 Uhr (64352)	Trampolin Workout 19:00 – 20:00 Uhr (64400)	Bodystyling 19:00 – 20:00 Uhr (64413)	Kundalini Yoga 17:30 – 18:30 Uhr (64302)	Entspannung und Energie in den Wechseljahren 16:00 – 18:30 Uhr (64326 u 64327)
Pilates Schlingen Training 19:00 – 20:00 Uhr (64336) 20:00 – 21:00 Uhr (64337)	Step and Style 19:00 – 20:00 Uhr (64409)	Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64300) 19:15 – 20:30 Uhr (64303)	Zumba 18:45 – 19:45 Uhr (64552) 20:00 – 21:00 Uhr (64553)	Step-Aerobic und Body Workout 18:00 – 19:15 Uhr (64411)
Pilates 19:30 – 20:30 Uhr (64332)	Calorieburner 19:00 – 20:00 Uhr (64419)	Kundalini Yoga 18:00 – 19:30 Uhr (64310) 19:30 – 21:00 Uhr (64304)	Dance Workout mit Bauch, Beine, Po 18:00 – 19:00 Uhr (64418)	
BodyArt Strength 18:15 – 19:30 (64401)	Pilates 18:00 – 19:00 Uhr (64331) 20:00 – 21:00 Uhr (64330)		Smovey 19:30 – 20:30 Uhr (64429)	
	Zirkeltraining 20:00 – 21:00 Uhr (64408)		Pilates 19:00 – 20:00 Uhr (64328) 20:00 – 21:00 Uhr (64329)	
Wellness Gymnastik 19:30 – 20:45 Uhr (64425)	Yoga 20:00 – 21:15 Uhr (64308)	New Body 20:00 – 21:00 Uhr (64414)	New Body 19:00 – 20:00 Uhr (64415)	