

Detaillierte Angaben zum Kursprogramm finden Sie im aktuellen Programmheft und unter [www.vhs-miesbach.de](http://www.vhs-miesbach.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zumba Gold</b> 9:00 – 10:00 Uhr ( <a href="#">44308</a> )	<b>Yoga</b> 8:30 – 10:00 Uhr ( <a href="#">44013</a> )	<b>Faszientraining / Wirbelsäulengymnastik</b> 8:30 – 9:30 Uhr ( <a href="#">44408</a> )	<b>Yoga am Morgen</b> 7:30 – 8:30 Uhr ( <a href="#">44010</a> ) 8:30 – 9:45 Uhr ( <a href="#">44011</a> ) 9:45 – 11:00 Uhr ( <a href="#">44012</a> )	<b>Fitness- und Faszientraining für die Tiefenmuskulatur</b> 08:30 – 09:30 Uhr ( <a href="#">44306</a> )
<b>BodyArt</b> Strength: 8:30 – 9:30 Uhr ( <a href="#">44312</a> )	<b>Step and Style</b> 8:30 – 9:30 Uhr ( <a href="#">44304</a> )		<b>Brasils – Figur formen, Fette verbrennen</b> 8:00 – 9:00 Uhr ( <a href="#">44311</a> )	<b>BodyArt Strength</b> 8:30 – 9:45 Uhr ( <a href="#">44313</a> )
<b>Body Workout</b> 9:30 – 10:30 Uhr ( <a href="#">44303</a> )			<b>Fatburner</b> 09:00 – 10:00 Uhr ( <a href="#">44310</a> )	<b>Rückenfit</b> 9:30 – 10:30 Uhr ( <a href="#">44421</a> )
<b>Fitnessgymnastik 60+</b> 10:00 – 11:00 Uhr ( <a href="#">44621</a> )				<b>Nordic Walking</b> 10:30 – 11:30 Uhr ( <a href="#">44750</a> )
<b>Body Workout für Mama's mit Baby</b> 10:30 – 11:30 Uhr ( <a href="#">44302</a> )	<b>Rückenschule</b> 17:15 – 18:00 Uhr ( <a href="#">44423</a> / <a href="#">44424</a> )			
<b>Pilates</b> 11:00 – 12:00 Uhr ( <a href="#">44305</a> )	<b>Progressive Muskelentspannung</b> 18:00 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44151</a> )	<b>Yoga „Nacken &amp; Wirbelsäule“</b> 16:30 – 17:45 Uhr ( <a href="#">44040</a> ) 17:45 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44060</a> )	<b>Indian Balance</b> 18:00 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44130</a> )	
<b>Osteoporose Gymnastik</b> 17:00 – 18:00 Uhr ( <a href="#">44370</a> / <a href="#">44371</a> )	<b>Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik</b> 18:00 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44407</a> )		<b>Qigong</b> 17:30 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44101</a> )	
<b>Yoga</b> 18:00 – 19:30 Uhr ( <a href="#">44054</a> ) 19:30 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44055</a> )	<b>Yogilates</b> 19:00 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44285</a> ) 20:00 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44280</a> )	<b>Autogenes Training für Anfänger</b> 18:00 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44150</a> )	<b>Workout am Abend</b> 18:00 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44361</a> )	
<b>Meditation</b> 18:00 – 19:30 Uhr ( <a href="#">44154</a> )	<b>Step and Style</b> 19:00 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44363</a> )		<b>Hatha Yoga</b> 18:00 – 19:30 Uhr ( <a href="#">44061</a> )	<b>Neu: Sonntag</b>  <b>Yoga – für mehr Gelassenheit</b> 18:00 – 19:15 Uhr ( <a href="#">44059</a> )
<b>Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik</b> 18:30 – 19:30 Uhr ( <a href="#">44405</a> ) 19:30 – 20:30 Uhr ( <a href="#">44406</a> )	<b>Pilates</b> 18:00 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44282</a> ) 20:00 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44281</a> )	<b>Bodystyling</b> 19:00 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44365</a> )	<b>Yoga – für mehr Gelassenheit</b> 19:00 – 20:15 Uhr ( <a href="#">44057</a> ) 20:30 – 21:15 Uhr ( <a href="#">44058</a> ) <b>Rückenfitness</b> 17:00 – 18:00 Uhr ( <a href="#">44422</a> )	
<b>Step Aerobic und Body Workout</b> 18:00 – 19:00 Uhr ( <a href="#">44368</a> / <a href="#">44369</a> )	<b>Calorieburner</b> 19:00 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44360</a> )	<b>Yoga</b> 18:00 – 19:30 Uhr ( <a href="#">44052</a> ) 19:30 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44053</a> )	<b>Lauffreff</b> 18:30 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44753</a> )	
<b>Pilates</b> 19:00 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44283</a> )	<b>Trampolin Workout</b> 20:00 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44307</a> )		<b>Fitnessstraining für Outdoor-Sportler</b> 18:30 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44372</a> )	
<b>Wellness Gymnastik</b> 19:30 – 20:45 Uhr ( <a href="#">44364</a> )	<b>Zirkeltraining</b> 20:00 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44362</a> )	<b>Kundalini Yoga</b> 18:00 – 19:30 Uhr ( <a href="#">44050</a> ) 19:30 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44051</a> )	<b>New Body</b> 19:00 – 20:00 Uhr ( <a href="#">44367</a> )	
<b>Pilates Schlingen Training</b> 20:00 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44284</a> )	<b>Yoga</b> 20:00 – 21:15 Uhr ( <a href="#">44056</a> )	<b>New Body</b> 20:00 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44366</a> )	<b>Zumba</b> 20:00 – 21:00 Uhr ( <a href="#">44501</a> )	