



Bewegungs- und Entspannungskurse Herbst 2018 ab 24.09.2018

Neue Kurse!

VHS Fitness					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sams
8:30 - 9:30 Uhr 18-2-30928 Pilates Einsteiger Carmen Reindl	8:30 - 9:30 Uhr 18-2-30934 Pilates Fortg. Carmen Reindl	08:50 - 09:50 Uhr 18-2-30214 Gymnastik ab 65 Jahren aufwärts Renate Lausmann	09:00 - 10:00 Uhr 18-2-30905 Fit for fun Nadja Schanz	09:00 - 10:30 Uhr 18-2-30912/3 Combat-Fitness-Choreo 1 + 2 Kerstin Volkammer	
9:45 - 10:45 Uhr 18-2-30932 Pilates Mittelstufe Carmen Reindl	9:45 -10:45 Uhr 18-2-30930 Pilates Einsteiger Carmen Reindl		10:15 - 11:15 Uhr 18-2-30906 Faszio® Nadja Schanz		24.11. - 1.12.18 9:30 - 16:00 Uhr 18-2-30054 Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren Michael Dittrich
	11:00 - 12:00 Uhr 18-2-30163 Iyengar Yoga für Frauen Martina van Spankeren- Gandhi				
	12:10 - 12:55 Uhr 18-2-30164 Iyengar Yoga before Lunch, für Männer und Frauen Martina van Spankeren- Gandhi				Sonntag 30.09.18 17:00 - 20:00 Uhr 18-2-30140 Yin-Thai Mantrayoga Workshop Jeanna Emminger Alexandra Gerl
Nur 1. Abend Treffpunkt VHS Fitness! 17:30 - 19:00 Uhr 18-2-30203 Outdoor Urban/ Nature Functional Training Nadja Schanz			16:50 - 17:50 Uhr 18-2-30908 Fit Mix/Ganzkörpertraining Nadine Reich		10.11.18 11:00 -14:00 Uhr 18-2-20912 Tanzende Stöcke – Stockkampfkunst Marion Krüger
17:30 - 18:30 Uhr 18-2-30159 Iyengar-Yoga Grundkurs mit und ohne Vorkenntnissen Martina van Spankeren-Gandhi	17:30 - 18:30 Uhr 18-2-30800 Bodyforming Nadja Schanz	18:00 - 19:00 Uhr 18-2-30909 Bodystyling Jana Özcan	18:00 - 19:00 Uhr 18-2-30907 Faszio® Nadja Schanz		12.1.19 - 26.1.19 11:00 - 14:00 Uhr 18-2-30050 Krav Maga Defcon Philipp Heller
18:40 - 19:40 Uhr 18-2-30161 Iyengar-Yoga Aufbaukurs Martina van Spankeren-Gandhi	18:40 - 19:20 Uhr 18-2-30801 HIT workout Nadja Schanz	19:15 - 20:15 Uhr 18-2-31000 Zumba Fitness® Caroline Braun	19:15 - 20:15 Uhr 18-2-31005 Zumba Fitness® Rebecca Kiock		
	19:30 - 20:30 Uhr 18-2-30902 Body Workout Christiane Haas				

Johanniterschule					
	18:00 - 19:00 Uhr 18-2-31001 Zumba Fitness® Sabrina Seid	18:15 - 19:00 Uhr 18-2-30911 Bodystyling mit dem Flexi Bar® Ulrike Rieth	17:30 - 18:30 Uhr 18-2-30205 Wirbelsäulen Gym. 18:45 - 19:45 Uhr 18-2-30206 Wirbelsäulen Gym. 20:00 - 21:00 Uhr 18-2-30207 Wirbelsäulen Gym. Angelika Müller		
	20:00 - 21:00 Uhr 18-2-31002 Zumba Fitness® Rebecca Kiock	19:10 -19:55 Uhr 18-2-30125 Qigong – Meditation in Bewegung Ulrike Rieth			
Festsaal Altes Gymnasium					
		18:15 - 19:15 Uhr 18-2-20905 Spaß mit Round Dance/ Anfängerkurs Irina Fritz 19:30 - 21:00 Uhr 18-2-30180 Yoga und freier Atem Franz Stettwieser		13.12.18 18:30 - 21:00 Uhr 18-2-30108 Paarmassage 21.12.18 18:30 - 21:00 Uhr 18-2-30109 Paarmassage - Vertiefung Jennifer Bühner	20.10.18 10:00 - 17:00 Uhr 18-2-20900 Tanzend von Russland nach Israel Klaus Grimm
Raum 2.2 Altes Gymnasium					
	18:00 - 19:00 Uhr 18-2-30204 Beckenbodengymnastik für Sie und Ihn 19:15 - 20:15 18-2-30102 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen Angelika Müller	18:15 - 19:30 Uhr 18-2-30115 Autogenes Training Basiskurs 19:45 - 21:00 Uhr 18-2-30117 Autogenes Training Mittelstufe Doris Riekert	11.10. - 25.10.18 18-2-30150 Lachyoga / alle (s) inklusiv! Elke Schwarz		
Mehrzweckhalle Göllsdorf					
Ab 5.11.18 17:00 - 18:00 Uhr 18-2-30215 Gymnastik ab 65 Jahren aufwärts Renate Lausmann	16:30 - 17:15 Uhr 18-2-30101 Praxis der Meditation Andreas Vosseler 17:30 - 18:30 Uhr 18-2-30100 Einführung in die Meditation Andreas Vosseler 18:45 - 19:45 Uhr 18-2-30132 Hatha-Yoga und der Sonnengruß für Anfänger und Geübte Angela Arcadi			09:30 - 11:00 18-2-30133 Hatha Yoga für Einsteiger und Wiedereinsteiger Dr. Susanne Schwörer	
Edith-Stein-Schule Turnhalle					
	19:00 - 20:00 Uhr 18-2-30212 Fitness Mix Renate Lausmann				

Herrenzimmern Bürgersaal					
		17:45 - 18:45 Uhr 18-1-30300 Sanfte Fitness Elke Bieger			
		18:50 - 19:50 Uhr 18-1-30900 Bodystyling Elke Bieger			
Gustav-Werner-Schule Foyer					
	18:45 - 20:00 Uhr 18-2-20906 Orientalischer Tanz - Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse Sonja Vogel				
	20:00 - 21:15 Uhr 18-2-20907 Orientalischer Tanz, Mittelstufe und Fortgeschrittene Sonja Vogel				