



# Bewegungs- und Entspannungskurse Frühjahr 2019 ab 18.02.2019

**Neue Kurse!**

VHS Fitness					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sams
8:30 - 9:30 Uhr 19-1-30928 <b>Pilates Einsteiger</b> Carmen Reindl	8:30 - 9:30 Uhr 19-1-30934 <b>Pilates Fortg.</b> Carmen Reindl	08:50 - 09:50 Uhr 19-1-30214 <b>Seniorengymnastik: Älter werden - na und?</b> Renate Lausmann	09:00 - 10:00 Uhr 19-1-30905 <b>Fit for fun</b> Nadja Schanz		
9:45 - 10:45 Uhr 19-1-30932 <b>Pilates Mittelstufe</b> Carmen Reindl	9:45 - 10:45 Uhr 19-1-30927 <b>Pilates Einsteiger</b> Carmen Reindl	10:00 - 11:00 Uhr 19-1-30216 <b>Bauch - Beine - Po</b> Cindy Krischel	10:15 - 11:15 Uhr 19-1-30906 <b>Faszio®</b> Nadja Schanz		
	Ab 12.3.19 <b>Nur 1. Vormittag Treffpunkt VHS Fitness</b> 09:30 - 11:00 Uhr 19-1-30203 <b>Outdoor Urban/ Nature Functional Training</b> Nadja Schanz				30.03.-06.04.19 + 11.05. - 18.5.19 9:30 - 16:00 Uhr 19-1-30054/5 <b>Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren</b> Michael Dittrich
	12:10 - 12:55 Uhr 19-1-30164 <b>Hatha Yoga nach Iyengar before Lunch, für Männer und Frauen</b> Martina van Spankeren-Gandhi				29.6. - 13.7.19 10:00 - 13:00 Uhr 19-1-30050 <b>Krav Maga Defcon</b> Philipp Heller
17:30 - 18:30 Uhr 19-1-30159 <b>Hatha Yoga nach Iyengar Grundkurs mit und ohne Vorkenntnissen</b> Martina van Spankeren-Gandhi	17:30 - 18:30 Uhr 19-1-30800 <b>Body Workout</b> Cindy Krischel	18:00 - 19:00 Uhr 19-1-30909 <b>Body Workout</b> Jana Özcan	18:00 - 19:00 Uhr 19-1-30930 <b>Pilates klassisch, Basiskurs</b> Andrea Bühler		
18:40 - 19:40 Uhr 19-1-30161 <b>Hatha Yoga nach Iyengar Aufbaukurs</b> Martina van Spankeren-Gandhi	18:40 - 19:40 Uhr 19-1-30902 <b>Body Workout</b> Christiane Haas	19:15 - 20:15 Uhr 19-1-31000 <b>Zumba Fitness®</b> Caroline Braun	19:30 - 20:30 Uhr 19-1-31005 <b>Zumba Fitness®</b> Rebecca Kiock		
19:50 - 20:50 Uhr 19-1-30202 <b>Fit und Aktiv</b> Cristina Rata	Ab 12.3.19 19:50 - 20:50 Uhr 19-1-30133 <b>Hatha Yoga sanft</b> Karin Schlipf	20:30 - 21:30 Uhr 19-1-30180 <b>Yoga und freier Atem</b> Franz Stettwieser	20:30 - 21:30 Uhr 19-1-30218 <b>Deep Work</b> Cindy Krischel		

<b>Johanniterschule</b>					
	18:00 - 19:00 Uhr 19-1-31001 <b>Zumba Fitness®</b> Nadine Reich	18:15 - 19:00 Uhr 19-1-30911 <b>Body Workout mit dem Flexi Bar®</b> Ulrike Rieth	17:30 - 18:30 Uhr 19-1-30205 <b>Wirbelsäulen Gym.</b> 18:45 - 19:45 Uhr 19-1-30206 <b>Wirbelsäulen Gym.</b> 20:00 - 21:00 Uhr 19-1-30207 <b>Wirbelsäulen Gym.</b> Angelika Müller		
	20:00 - 21:00 Uhr 19-1-31002 <b>Zumba Fitness®</b> Rebecca Kiock	19:10 -19:55 Uhr 19-1-30125 <b>Qigong – Meditation in Bewegung</b> Ulrike Rieth			
<b>Festsaal Altes Gymnasium</b>					
		18:15 - 19:15 Uhr 19-1-20905 <b>Spaß mit Round Dance/ Anfängerkurs</b> Irina Fritz  Ab 27.02.19 19:45 - 21:00 Uhr 19-1-30117 <b>Autogenes Training Mittelstufe</b> Doris Riekert		22.03.19 18:30 - 21:00 Uhr 19-1-30108 <b>Paarmassage</b> 29.03.19 18:30 - 21:00 Uhr 18-2-30109 <b>Paarmassage - Vertiefung</b> Jennifer Bühner	
<b>Raum 2.2 Altes Gymnasium</b>					
	18:00 - 19:00 Uhr 19-1-30204 <b>Beckenbodengymnastik für Sie und Ihn</b>  19:15 - 20:15 18-2-30102 <b>Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen</b> Angelika Müller	18:15 - 19:30 Uhr 19-1-30115 <b>Autogenes Training Basiskurs</b>	28.03. - 11.04.19 19-1-30150 <b>Lachyoga / alle (s) inklusiv!</b> Elke Schwarz  09.05. - 23.05.19 19-1-30150 <b>Lachyoga / alle (s) inklusiv!</b> Elke Schwarz		
<b>Mehrzweckhalle Göllsdorf</b>					
	17:30 - 18:30 Uhr 19-1-30100 <b>Einführung in die Meditation</b> Andreas Vosseler  18:45 - 19:45 Uhr 19-1-30132 <b>Hatha-Yoga und der Sonnengruß für Anfänger und Geübte</b> Angela Arcadi				
<b>Edith-Stein-Schule Turnhalle</b>					
	19:00 - 20:00 Uhr 19-1-30212 <b>Fitness Mix</b> Renate Lausmann				
<b>Herrenzimmern Bürgersaal</b>					

		17:45 - 18:45 Uhr 19-1-30300 <b>Sanfte Fitness</b> Elke Bieger			
		18:50 - 19:50 Uhr 19-1-30900 <b>Body Workout</b> Elke Bieger			
<b>Gustav-Werner-Schule Foyer</b>					
	Ab 12.03.19 18:45 - 20:00 Uhr 19-1-20906 <b>Orientalischer Tanz - Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse</b> Sonja Vogel				
	20:00 - 21:15 Uhr 19-1-20907 <b>Orientalischer Tanz, Mittelstufe und Fortgeschrittene</b> Sonja Vogel				