



Bewegungs- und Entspannungskurse Frühjahr 2018 ab 26.02.2018

Neue Kurse!

VHS Fitness	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30 Uhr 18-1-30904 BBP: Bauch, Beine, Po Carmen Reindl	8:30 - 9:30 Uhr 18-1-30934 Pilates Fortg. Carmen Reindl	08:50 - 09:50 Uhr 18-1-30214 Gymnastik ab 65 Jahren und älter Renate Lausmann	09:00 - 10:00 Uhr 18-1-30905 Fit for fun Nadja Schanz		
9:45 - 10:45 Uhr 18-1-30932 Pilates Mittelstufe Carmen Reindl	9:45 - 10:45 Uhr 18-1-30930 Pilates Einsteiger Carmen Reindl	Ab 7.3.18 8x 10:00 - 11:00 Uhr 18-1-31010 Aroha Marion Krüger	10:15 - 11:15 Uhr 18-1-30907 CoFaRe Körpermitte, Faszien, Entspannung Nadja Schanz		10.03. + 17.03.18 9:30 - 16:00 Uhr 18-1-30053 Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren Michael Dittrich
	11:00 - 12:00 Uhr 18-1-30163 Iyengar Yoga für Frauen Martina van Spankeren- Gandhi				16.06. + 23.06.18 9:30 - 16:00 Uhr 18-1-30054 Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren Michael Dittrich
	12:10 - 12:55 Uhr 18-1-30164 Iyengar Yoga before Lunch, für Männer und Frauen Martina van Spankeren- Gandhi		15:00 - 16:00 Uhr 18-1-30126 Hui Chun Gong (Rückkehr des Frühlings) Christina Störk		30.06.18 – 14.07.18 11:00 -14:00 Uhr 18-1-30050 Krav Maga Defcon Selbstverteidigung für Erwachsene Berni Vogt
Nur 1. Abend Treffpunkt VHS Fitness! 17:30 - 19:00 Uhr 18-1-30203 Outdoor Urban/ Nature Functional Training Nadja Schanz	16:50 - 17:50 Uhr 18-1-30906 CoFaRe Körpermitte, Faszien, Entspannung Nadja Schanz		16:50 - 17:50 Uhr 18-1-30908 Fit Mix/Ganzkörpertraining Nadine Reich		14.04.18 11:00 -14:00 Uhr 18-1-20912 Tanzende Stöcke – Stockkampfkunst Marion Krüger
17:30 - 18:30 Uhr 18-1-30159 Iyengar-Yoga Grundkurs mit und ohne Vorkenntnissen Martina van Spankeren-Gandhi	18:00 - 19:00 Uhr 18-1-30800 Bodyforming Nadja Schanz	18:00 - 19:00 Uhr 18-1-30909 Bodystyling Jana Özcan	18:00 - 19:00 Uhr 18-1-30903 Bauch, Beine, Po + starker Rücken Jana Özcan	17:50 - 18:50 Uhr 18-1-30910 Step & Style Ulrike Rieth	
18:40 - 19:40 Uhr 18-1-30161 Iyengar-Yoga Aufbaukurs Martina van Spankeren-Gandhi	19:10 - 19:50 Uhr 18-1-30801 HIT workout Nadja Schanz	19:30 - 20:30 Uhr 18-1-30133 Hatha Yoga Mittelstufe Gabriele El Sayed	19:15 - 20:15 Uhr 18-1-31002 Zumba Fitness® Rebecca Kiock	19:00 - 20:00 Uhr 18-1-30103 Ankommen und Loslassen Ulrike Rieth	
Johanniterschule					
	18:30 - 19:30 Uhr 18-1-31001 Zumba Fitness® Caroline Braun	18:15 - 19:15 Uhr 18-1-30911 Bodystyling mit dem Flexi Bar® Ulrike Rieth	17:30 - 18:30 Uhr 18-1-30205 Wirbelsäulen Gym. 18:45 - 19:45 Uhr 18-1-30206 Wirbelsäulen Gym. 20:00 - 21:00 Uhr 18-1-30207 Wirbelsäulen Gym. Angelika Müller		

	20:00 - 21:00 Uhr 18-1-31003 Zumba Fitness® Rebecca Kiock	Ab 07.03.18 15x 18-1-30125 19:30 -20:30 Uhr Qigong – Meditation in Bewegung Ulrike Rieth			
Festsaal, Altes Gymnasium					
		Ab 28.2.18 10x 18-1-30179 19:30 - 21:00 Uhr Yoga, Ästhetik und Selbstvertrauen Franz Stettwieser		9.3.18 18:30 - 21:00 Uhr 18-1-30108 Paarmassage	
				16.3.18 18:30 - 21:00 Uhr 18-1-30109 Paarmassage - Vertiefung Jennifer Bühner	
		Ab 6.6.18 5x 18-1-30180 19:30 - 21:00 Uhr Yoga und freier Atem Franz Stettwieser			
Altes Gymnasium, Raum 2.2					
	8.5. - 26.6.18 18:00 - 19:00 Uhr 18-1-30204 Beckenbodengymnastik für Sie und Ihn 19:15 - 20:15 18-1-30101 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen Angelika Müller	28.2.18 10x 18:15 - 19:30 Uhr 18-1-30115 Autogenes Training Basiskurs 19:45 - 21:00 Uhr 18-1-30117 Autogenes Training Mittelstufe Doris Riekert	1.3. - 15.3.18 18-1-30150 Lachyoga / alle (s) inklusiv! Elke Schwarz		
Mehrzweckhalle Göllsdorf					
	9:00 - 10:00 Uhr 18-1-30213 Gymnastik ab 65 Jahren und älter Renate Lausmann 17:45 - 18:30 Uhr 18-1-30100 Einführung in die Meditation Gabriele El Sayed 18:45 - 19:45 Uhr 18-1-30132 Hatha Yoga: Basiskurs für Einsteiger Gabriele El Sayed				
Edith-Stein-Schule /Turnhalle					
	19:00 - 20:00 Uhr 18-1-30212 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			

