

Herbstprogramm

Meditation und Entspannung mit verschiedenen Übungen lernen wir leicht zu entspannen und abzuschalten.

Montag 18.00 – 19.00 Uhr Raum Sandhasen/Stadtschule

Zumba Tanz dich fit mit flotter Musik

Montag 19.15 – 20.15 Uhr Raum Sandhasen/Stadtschule

Power Workout abwechslungsreiches Training zum Auspowern.

Montag 19.00 -20.00 Uhr Turnhalle Brunnenschule

Fitnessspaziergang für Senioren im Kurpark Bad Vilbel in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Bad Vilbel

Mittwoch 10.00 – 10.45 Uhr Burg/Kartenbüro

Aktiv in den Tag Morgengymnastik zum munter und beweglich werden

Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

Gymnastik auf dem Stuhl trotz Einschränkungen Beweglich und fit bleiben

Donnerstag 10.00 – 11 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

Alles Yoga

Yoga mit dem Stuhl bewegen und entspannen mit der Unterstützung des Stuhles,

Dienstag 9.00 – 10.15 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

Yoga für den Rücken besondere Übungen zum Rücken kräftigen

Dienstag 16.30 – 17.45 Uhr Turnhalle Brunnenschule

Yoga bewegt und entspannt – allerbestes Faszien Training

Donnerstag 19.00 – 20.10 Uhr und 20.20 – 21.30 Uhr Turnhalle Brunnenschule

Yoga Flow am Morgen in Bewegung bleiben – anschließend entspannen

Freitag 9.30 – 10.30 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

Yoga early bird um sich in den Sonntag einzustimmen

Sonntag 9.00 – 10.00 Uhr online

Kinderkurse

Krabbeltunnen von ca. 6 Mon. – 2 Jahre fröhlich durch die Halle toben

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

Kindertanz ab 5 Jahre einfache kleine Tänze und Spiele

Freitag 17.00 – 18.00 Uhr Turnhalle Ernst Reuter Schule

Info und Anmeldung: Kneipp Büro Bad Vilbel, 06101/55 81 51 oder info@kneipp-bv.de