

Übersicht über unsere Online (Zoom)- Kurse:

Stand: Februar 2021

- **Gymnastik 50+ - Montags von 18 bis 19 Uhr**
Fit und aktiv mit abwechslungsreicher Gymnastik.
- **Power Workout - Montags von 19 bis 20 Uhr**
Mit einem Mix aus Tabata, Ausdauerzirkel und Power Workout für alle, die Fit und gut in Form sein wollen!
- **Zumba - Dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr**
Mit lateinamerikanischem Rhythmus werden Tanz und Fitness miteinander verknüpft.
- **Rückenfit - Dienstags von 17.45 bis 19.00 Uhr**
Ein Kurs für Betroffene mit Rückenproblemen oder zur Vorsorge.
- **Hatha Yoga - Dienstags von 9 bis 10.15 Uhr / Mittwochs von 17.45 bis 19 Uhr**
Diese Kurse machen beweglich, kräftigen die Muskulatur, bauen Körperspannung auf und lockern die Gelenke.
- **MamaFIT - Mittwochs von 10 bis 11 Uhr**
Für Mamas ab drei Monate nach der Geburt.
- **Bauch, Beine, Po + Co mit Faszientraining - Donnerstags von 19 bis 20 Uhr**
Mit abwechslungsreichen Übungen zu Kraft und Ausdauer stählen wir unseren Körper.
- **Powergymnastik - Donnerstags von 20.15 bis 21.15 Uhr**
Mit abwechslungsreichen Übungen zu Kraft und Ausdauer stählen wir unseren Körper.
- **Yoga - Donnerstags von 18.45 bis 19.45 Uhr**
Bodyscann, Atemwahrnehmung, Meditation und sanfte Yogaübungen.
- **Hatha Yoga -
Donnerstags von 19.00 Uhr - 20.10 Uhr und von 20.20 Uhr - 21.35 Uhr**
Diese Kurse machen beweglich, kräftigen die Muskulatur, bauen Körperspannung auf und lockern die Gelenke.
- **Hatha Yoga Flow - Freitags von 10 bis 11.15 Uhr**
Hier werden klassische Yogahaltungen (Asanas) in fließenden Bewegungsabläufen von einer bewussten Atmung gleiten.
- **Hatha Yoga - early bird - Sonntags von 9 bis 10 Uhr**
Für Anfänger und Geübte.

Informationen und Anmeldung bitte telefonisch unter 06101 - 558131 oder per Mail an info@kneipp-bv.de

WASSER

PFLANZEN

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

BALANCE