

Pilates

Body Balance Pilates BOYS (nur Männer)

Beginn: **Montag**, 21.09.2026
20:00 – 21:00 Uhr 13 Abende

Body Balance Pilates

Beginn: **Dienstag**, 22.09.2026
17:25 – 18:25 Uhr 13 Abende

Body Balance Pilates

Beginn: **Mittwoch**, 23.09.2026
9:00 - 10:00 Uhr 11 Vormittage
10:00 - 11:00 Uhr 11 Vormittage
11:00 - 12:00 Uhr 11 Vormittage

Body Balance Pilates

Beginn: **Mittwoch**, 16.09.2026
18.30 - 19.30 Uhr 13 Abende
19.30 - 20.30 Uhr 13 Abende

Beginn: **Donnerstag**, 17.09.2026
18:30 – 19:30 Uhr 12 Abende
19:30 – 20:30 Uhr 12 Abende

Die Pilates- und Rückenurse finden nicht
während der bayerischen Schulferien statt.

Seniorenangebot

Sicher-Aktiv-Mobil

Gleichgewichts- und Krafttraining für Ältere

Beginn: **Montag**, 14.09.2026
9:45 – 10:45 Uhr 8 Vormittage
10:45 – 11:45 Uhr 8 Vormittage
Kursleitung: Steffi Trompler

Qi Gong Kurs (shaolin)

Beginn: **Freitag** auf Anfrage
17.00 – 18:00 Uhr, 6 Abende
Anmeldung:
Sandra Pichel
info@bewusst-qi-gong.de
Mob: 0152-24240604

Rücken aktiv

Wirbelsäulengymnastik

*es werden Grundkenntnisse der
Rückenschule vermittelt und Sie erhalten
eine Einführung funktionelles Krafttraining*

Rücken aktiv –

die neue Rückenschule

Beginn: **Montag**, 21.09.2026
18:20 – 19:10 Uhr 13 Abende
19:10 – 20:00 Uhr 13 Abende

Rücken aktiv NEU

Beginn: **Dienstag**, 15.09.2026
8.00 – 9.00 Uhr 10 Vormittage
19:15-20:15 Uhr 10 Abende

Rücken aktiv

Beginn: **Mittwoch**, 16.09.2026
17:30 – 18:30 Uhr 13 Abende

Rücken aktiv NEU

Beginn: **Freitag**, 18.09.2026
9:00 – 10:00 Uhr 13 Vormittage

Die Kurse Body Balance Pilates,
sicher-aktiv-mobil, Fußschule und einige
Rücken aktiv Kurse sind von der zentralen
Prüfstelle für Prävention zertifiziert und
werden anteilig von der Krankenkasse
unterstützt.

Fuß-Schule

Was Sie schon immer zum Thema Füße wissen wollten!

Beginn: **Donnerstag**, auf Anfrage
09:00 – 10:00 Uhr 10 Vormittage
Kursleitung: Christine Gehre

YOGA

Yoga

Beginn: **Dienstags**, 20:15 – 21:15 Uhr
Anmeldung:
yoga@bettina-vogt.de
www.bettina-vogt.de

