

Gesundheit: Fitness & Entspannung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 Rückenfit \$20 ♀ vhs	08:30 Rückenfit \$20 vhs	9:00 Rückenfit \$20 vhs	9:00 Rückenfitness vhs	9:30 Yoga- Fortge- schr. vhs	08:45 AquaJogging \$20
9:00 Frühsport 50+ Stadtwald	09:00 Fitnesswalking Stadt- wald	10:00 Rückenfit \$20 vhs	09:30 Fit bis 120, PFR	11:00 Yoga-Grundk. vhs	H
10:35 Cardio Aktiv \$20 KAH	09:45 Hatha Yoga \$20 vhs	11:00 Qigong vhs	10:00 Erwachsenenschwim- men H	13:00 Jogging Stadt- wald	09:00 Säuglingsschw H
12:15 AquaJogging \$20 H	10:00 Erwachsenenschwim- men H	15:30 Gesundheitssport Röhe KGSR	11:00 Rückenfitness vhs	16:30 Umgang mit Stress vhs	09:30 AquaJogging \$20
12:30 Qigong vhs	11:00 Schwimmen Fortge- schr. H	16:30 Pilates Workout KAH	10:30 Fit bis 120, PFR	17:00 Low Pilates vhs	H
13:00 AquaJogging \$20 H	11:30 Yoga f. Ältere vhs	17:15 Functional Fitness vhs	11:00 Rückenfitness vhs	18:15 Tai Chi Chuan vhs	09:30 Säuglingsschw H
13:45 AquaJogging \$20 H	13:00 AquaJogging \$20 H	17:25 Aerobic/Pilates KAH	13:00 AquaJogging \$20 H	19:30 AquaJogging \$20 H	10:00 Kleinkind-Schw H
14:30 AquaJogging \$20 H	13:45 AquaJogging \$20 H	18:00 BOP ♀ KAH	13:45 AquaJogging \$20 H	20:00 Zumba® vhs	10:30 Kleinkind- Schwimmen H
15:00 Bauchtanz 50+ ♀ vhs	13:15 Yoga für den Rücken vhs	18:00 Qigong EGS	17:00 Pilates vhs	20:15 AquaJogging \$20 H	
15:15 AquaJogging \$20 H	14:30 AquaJogging \$20 H	18:00 Tanzen Homo- /Inters. ARS	17:45 Rückenfitness ARS		
16:00 Bauchtanz Homo- /Intersexuelle vhs	15:15 AquaJogging \$20 H	18:30 Yoga vhs	18:00 Pilates-Aufbaukurs vhs		
16:00 Fit bis 99 WW	15:45 BOP ♀ vhs	18:30 Power für die Piste KH	18:00 Qigong-Aufbaukurs EGS		
17:00 Gymnastik ♀ ab 58 KAH	16:15 Step Aerobic ARS	18:30 BOP ♀ KAH	18:30 Fitness ♀ ab 50 LIEB		
17:15 Pilates Bodysculpting Fortgesch. vhs	16:30 Beckenboden ♀ vhs	19:00 Indoor-Cycling FFC	18:30 Bewegt Abnehmen \$20 vhs		
17:45 Bauchtanz ♀ FFC	17:15 Fit Mix ♀ ARS	19:15 Tanzen Aufbauk. ARS	19:00 Zumba® KH		
18:00 Wirbelsäulengym. ARS	17:30 Rückenfitness vhs	19:30 4xF® FitCamp KAH	19:00 Aroha® vhs		
18:30 Yoga Fortgeschr. vhs	18:00 Qigong Anf. EGS	20:00 AquaJogging \$20 H	19:00 Rückenschule \$20 KAH		
18:30 Bodystyling ARS	18:30 AGT & PMR EGS	20:15 Tanzen Anf. ARS	19:00 Vinyasa Flow Yoga ARS		
19:00 Pilates Anf. ARS	18:40 Wohlfühl Gymnastik vhs	20:15 Yoga & Meditation vhs	19:45 Power Yoga ARS		
19:00 Umgang Stress EGS	19:00 Pilates AK EGS	20:45 AquaJogging \$20 H	20:00 Restoratives Yoga ARS		
19:30 Power Mix ARS	19:30 Rückenschule \$20 vhs		20:00 Pilates/Yoga vhs		
20:00 Rückenfitness LIEB	20:00 Bodystyling AK ARS		20:00 Tae-Boxx LIEB		
20:15 Gymnastik ♀ ab 60 RP			20:00 Rückenschule \$20 KAH		
20:15 Yoga Fortgeschr. vhs			20:00 Rückenschule \$20 SHR		

Anmeldung:
vhs-eschweiler.de

Zeichenerklärung

ARS: Adam-Ries-Schule, Aula
EGS: Evangelische Grundschule, Foyer/Mehrzweckraum
FFC: Fit-Fun-Cadillac, Sporthalle oben
H: Jahnstraße, Hallenbad
KGSR: Sporthalle, KGS Röhe

KAH: Konrad-Adenauer-Straße, Sporthalle
LIEB: Sporthalle Liebfrauenschule
PC: Praxis Collip, Entspannungsraum
PFR: Pfarrheim, Röhe, Pfarrsaal
SHR Sporthalle Röhe
Stadtwald: Treffpunkt Parkplatz Jägerspfad

QZ: Quartierszentrum, Marienstraße 7
RP: Realschule Patternhof
vhs: vhs-Haus, Kaiserstraße 4a, Gesundheitsraum
WW: Weisweiler, Auf dem Driesch 28, Sporthalle
♀ nur für Frauen
\$20 zertifizierter Präventionskurs

Neue Kursangebote