

# Stundenplan Gesundheitskurse Herbst-Winter 2025/26

## klicken für Gesamtansicht

über klicken auf einzelne Kurse direkt zur Anmeldung auf die vhs-Homepage

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K441 08.00 – 09.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K403 A 10.00 – 11.00 Uhr <b>TaiChi - Geübte</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K442 08.30 – 09.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K456 08.15 – 09.15 Uhr <b>"New Body"</b> <b>Ausdauer-gymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K451 08.30 – 09.30 <b>Pilates</b> Kinderhaus Bucklberg, R1
K447 17.30 – 18.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik für Männer</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K403 B 11.15 – 12.15 Uhr <b>TaiChi - Einsteigende</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K443 09.30 – 10.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K460 09.30 – 10.30 Uhr <b>Cardio-Fitness für Alle</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K115 09.00 – 15.00 Uhr <b>Schneeschuhwanderung</b> Sudelfeld
K457 18.15 – 19.15 Uhr <b>"New Body"</b> <b>Ausdauer-gymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K452 A 17.00 – 18.00 Uhr <b>Power Pilates</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K465 09.30 – 10.30 Uhr <b>Rücken fit</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K469 10.30 – 11.30 Uhr <b>Älter werden - fit bleiben - Gymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K471 10.00 – 11.00 Uhr <b>Älter werden - fit bleiben - Wassergymnastik</b> IHK
K446 18.30 – 19.30 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K452 B 18.00 – 19.00 Uhr <b>Power Pilates</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K405 10.35 – 11.35 Uhr <b>Stilles und bewegtes Qi Gong</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K470 11.30 – 12.30 Uhr <b>Älter werden - fit bleiben - Gymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K472 11.00 – 12.00 Uhr <b>Älter werden - fit bleiben - Wassergymnastik</b> IHK
K473 18.30 – 19.30 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> Hallenbad Glonn	K412 18.30 – 19.45 Uhr <b>Yoga für Einsteigende</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K453 18.00 – 19.00 Uhr <b>Pilates</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K445 16.30 – 17.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K410 17.30 – 18.45 Uhr <b>Yoga für Einsteigende</b> Kinderhaus Bucklberg, R2
K401 18.30 – 20.00 Uhr <b>TaiChi – Fortgeschrittene</b> KuS OG 02	K452 C 19.00 – 20.00 Uhr <b>Power Pilates</b> Kinderhaus Bucklberg, R1	K415 18.00 – 19.15 Uhr <b>Basic Yoga</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K514 A 16.45 – 18.15 Uhr <b>Tanzen Schüler Grundkurs</b> Kinderhaus Bucklberg, R2	K411 19.00 – 20.15 Uhr <b>Yin Yoga</b> Kinderhaus Bucklberg, R2

<p>K402 20.00 – 21.00 Uhr <b>TaiChi – Einsteigende</b> KuS OG 02</p>	<p>K413 19.50 – 21.05 <b>Yoga für Geübte</b> Kinderhaus Bucklberg, R2</p>	<p>K462 18.30 – 19.30 Uhr <b>Zumba®</b> Aula Mittelschule</p>	<p>K514 B 16.45 – 18.15 Uhr <b>Tanzen Schüler</b> <b>Fortgeschrittene</b> Kinderhaus Bucklberg, R2</p>	<p><b>Samstag</b>  K406 11.00 – 12.30 Uhr <b>Waldbaden Outdoor</b></p>
<p>K448 19.30 – 20.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik für Männer</b> Kinderhaus Bucklberg, R2</p>		<p>K454 19.00 – 20.00 Uhr <b>Hoop-Pilates</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>	<p>K515 A 20.15 – 21.45 Uhr <b>Tanzen Erwachsene</b> <b>Grundkurs</b> Kinderhaus Bucklberg, R2</p>	<p>K407 11.00 – 14.00 Uhr <b>Waldbaden Outdoor</b></p>
<p>K459 19.30 – 20.15 Uhr <b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>		<p>K416 19.30 – 20.45 Uhr <b>Yoga für Geübte</b> Kinderhaus Bucklberg, R2</p>	<p>K515 B 20.15 – 21.45 Uhr <b>Tanzen Erwachsene</b> <b>Fortgeschrittene</b> Kinderhaus Bucklberg, R2</p>	<p><b>Sonntag</b>  K404 A 10.00 – 12.00 <b>Klang &amp; Meditation</b> KuS OG 02</p>
<p>K458 20.25 – 21.25 Uhr <b>"New Body"</b> <b>Ausdauer-gymnastik</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>		<p>K455 20.00 – 21.00 Uhr <b>"Bodyforming für Alle"</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>	<p>K450 A 18.45 – 19.30 Uhr <b>Ganzkörpertraining - Einsteigende</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>	<p>K404 B 10.00 – 12.00 <b>Klang &amp; Meditation</b> KuS OG 02</p>
			<p>K463 19.00 – 20.00 Uhr <b>Zumba® Gold</b> KiWest, Turnraum</p>	<p>K519 A + B 16.00 – 19.45 Uhr <b>Tanzen</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>
			<p>K450 B 19.30 – 20.30 Uhr <b>Ganzkörpertraining - Geübte</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>	<p>K520 A + B 16.00 – 19.45 Uhr <b>Tanzen</b> Kinderhaus Bucklberg, R1</p>
			<p>K464 20.00 – 21.15 Uhr <b>Strong Nation™</b> KiWest, Turnraum</p>	