

Unser Bewegungsprogramm 2025

Ganzkörpertraining für Senioren mit Christine

40,- Euro für Mitglieder | 50,- Euro für Nichtmitglieder / 10er-Block

Gemischte Gruppe mit kräftigenden und mobilisierenden Übungen

Montag, 19:30 bis 20:30 Uhr in der Mittelschule Rheindorf

(keine Anmeldung erforderlich)

Vitaltraining mit Melitta

70,- Euro für Mitglieder | 85,- Euro für Nichtmitglieder / Semester

Gemischte Gruppe mit kräftigenden und mobilisierenden Übungen

Donnerstag, 19:30 bis 20:30 Uhr in der Volksschule Rheindorf

Info und Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com oder melitta.grgic@hotmail.com



Pilates mit Sandra

Derzeit sind leider alle Kurse ausgebucht, wir führen aber eine Warteliste.

Info und Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com

NEU: Yoga für Schwangere mit Miriam (ab 09.01.2025 – 10.04.2025)

105,- Euro für Mitglieder | 125,- Euro für Nichtmitglieder / Block (13 Einheiten)

Beim Schwangerschafts-Yoga darfst du dich auf eine entspannende und liebevoll gestaltete Einheit freuen. Diese Yogastunde ist für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Bitte um vorherige Abklärung mit dem Arzt.

Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr im Kindergarten Rheindorf

Info und Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com

NEU: HATHA Yoga mit Miriam (all Levels, ab 11.01.2025 – 12.04.2025)

105,- Euro für Mitglieder | 125,- Euro für Nichtmitglieder / Block (13 Einheiten)

Beim Hatha Yoga erwartest du eine Mischung aus kräftigenden, mobilisierenden und kreativen Sequenzen. Gemeinsam aktivieren wir die Faszien, lassen den Atem fließen und lenken den Fokus nach innen. Diese Yogastunde ist für Anfänger bis leicht Fortgeschrittene sowie alle Altersklassen geeignet.

Samstag, 08:30 bis 09:30 Uhr im Kindergarten Engelbach

Info und Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com