

**Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -
"Yoga für den Rücken"**

Ein Workshop mit Übungen für ein immer wieder auftretendes Problem.

Wann: Samstag 26.10.2019 von 14.00 - 16.30 h

Ort: Bewegungsraum,

Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hechingen

Leitung: Anita Henle, Yogakursleiterin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

**"Zeit für mich mit Hatha Yoga;
Yoga üben - Yoga leben - Yoga sein"**

10 Abende ab Mittwoch 16.01.2019 18.00 - 19.30 h

10 Abende ab Mittwoch 16.01.2019 19.45 - 21.15 h

8 Abende ab Mittwoch 08.05.2019 18.00 - 19.30 h

8 Abende ab Mittwoch 08.05.2019 19.45 - 21.15 h

10 Abende ab Mittwoch 18.09.2019 18.00 - 19.30 h

10 Abende ab Mittwoch 18.09.2019 19.45 - 21.15 h

Ort: Bewegungsraum,

Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hechingen

Leitung: Anita Henle, Yogakursleiterin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

**Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -
" Tolle Ferientage mit Kneipp"
Für Kinder von 6 - 12 Jahren**

Wir lernen und leben mit viel Spaß und tollen Aktivitäten die 5 Kneippschen Säulen

1 Woche in den Osterferien von 9.00 - 17.00 h

1 Woche in den Sommerferien von 9.00 - 17.00 h

Leitung: Patricia Faul, Jutta Fischer

Weitere Infos erhalten Sie über unsere

Homepage oder unter: 07471-621160

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Stettener Straße 13, 72379 Hechingen

Tel. 07471/621160 Fax 07471/6201569

info@kneippverein-hechingen.de

**Hatha Yoga - ein Weg zu Gesundheit
und Harmonie**

Kurs 1: 16.00 - 17.30 h St. Luzen, Meditationsraum

Kurs 2: 18.00 - 19.30 h St. Luzen, Meditationsraum

Kurs 3: 20.00 - 21.30 h St. Luzen, Meditationsraum

Kursbeginn: Dienstag ab 22.01.2019

Kursbeginn: Dienstag ab 30.04.2019

Kursbeginn: Dienstag ab 24.09.2019

Leitung: Elke Kirste, Yogalehrerin SKA

Info u. Anmeldung: 07476-391414

Wirbelsäulengymnastik

Kursbeginn: Dienstag 08.01.2019 von 19.30 - 20.30 h

Kursbeginn: Dienstag 30.04.2019 von 19.30 - 20.30 h

Kursbeginn: Dienstag 17.09.2019 von 19.30 - 20.30 h

Grundschule Hechingen Gymnastikraum

Leitung: Irene Huber, Übungsleiterin SKA

Info u. Anmeldung : 07471/ 4549

Aqua- Fitness

Gelenkschonend, Herz-Kreislauf unterstützend

ein Trainingsangebot auch für Menschen mit

Einschränkung und ohne Schwimmkenntnisse.

12 x ab Donnerstag 10.01.2019 17.45 - 18.30 h

12 x ab Donnerstag 10.01.2019 18.45 - 19.30 h

7 x ab Donnerstag 09.05.2019 17.45 - 18.30 h

7 x ab Donnerstag 09.05.2019 18.45 - 19.30 h

10 x ab Donnerstag 19.09.2019 17.45 - 18.30 h

10 x ab Donnerstag 19.09.2019 18.45 - 19.30 h

Ort: Lehrschwimmbecken, Hallenbad Hechingen

Leitung: Mirjam Merlin, Aqua-Trainerin

Info u. Anmeldung: 07471-621160

**Kräuterwanderung am Fuße der Burg
Hohenzollern**

mit anschl. Verarbeitung der Kräuter

Samstag 06.04.2019 10.00 bis ca. 14.00 Uhr

Leitung: Ingrid Herr, Heilpraktikerin

Info und Anmeldung: 07476-1012

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Hechingen e.V.

Jahresprogramm 2019

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

**Wohlfühlen mit Kneipp ...
So macht Gesundheit Spaß**

Die 5 Säulen des Wohlbefindens

- * **Wasser ist Lebenskraft**
- * **Heilpflanzen**
- * **Bewegung und Entspannung**
- * **Bewusste Ernährung**
- * **Lebensordnung**

**Ihr persönliches
Gesundheitsprogramm**

**Unsere öffentlichen Vorträge und Workshops
werden zeitnah durch die Presse bekannt gegeben**

**Unser gesamtes Angebot finden Sie unter:
www.kneippverein-hechingen.de**

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Entspannungstreff - 1x monatlich

Wann: Montags, 19.30 bis 21.00 Uhr,

Wo: Kath. Gemeindehaus Hechingen

Die ersten Termine sind: 14.01., 04.02., 11.03.2019

Weitere Infos erhalten Sie bei Anmeldung!

Leitung: Marianne Wittich, Entspannungspädagogin

Info u. Anmeldung: ab 15 Uhr 07471-13651

Autogenes Training

Erleben sie eine Tiefe und wohltuende

Entspannungsübung

Kursbeginn:

7 Abende ab Donnerstag 24.01.2019 19.00 - 20.30 h

Ort: Bewegungsraum,

Senioren - Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Leitung: Marianne Wittich, Entspannungspädagogin

Info u. Anmeldung: ab 15 Uhr 07471-13651

Progressive Muskelentspannung

Bewusster Umgang bei seelischen und körperlichen

Verspannungen.

Kursbeginn:

7 Abende ab Donnerstag 26.09.2019 19.00 - 20.30 h

Ort: Bewegungsraum,

Senioren - Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Leitung: Marianne Wittich, Entspannungspädagogin

Info u. Anmeldung: ab 15 Uhr 07471-13651

Qigong mit Tai Chi

Qi ist die Lebenskraft, die alles Lebendige durchdringt.

Tai Chi ist bewegte Meditation. Langsam u. entspannt er-

üben wir Formen dieser alten chinesischen Kampfkunst

9 Abende ab Donnerstag 31.01.2019 19.00 - 20.30 h

5 Abende ab Donnerstag 02.05.2019 19.00 - 20.30 h

8 Abende ab Donnerstag 26.09.2019 19.00 - 20.30 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Denk mit - bleib fit

Ein Spaziergang mit Köpfchen

Wir gehen und verweilen in der Natur, steigern dabei mit Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit und trainieren unsere Wahrnehmung mit allen Sinnen.

Termin: Samstag 13.04.2019 15.30 – 17.00 h

Termin: Samstag 19.10.2019 15.30 – 17.00 h

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178 ab 14:00 Uhr

Walking

Einführung/ Auffrischung

Erlernen von gezielten Aufwärmübungen, der richtigen Lauftechnik und abschließenden Stretching- Übungen.

2 Abende

ab Donnerstag 21.03.2019 von 18.30 -19.00 h

anschließend:

Walkingtreff

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Leitung: Andrea Bäuerle Walkingtrainerin

Start: Donnerstag 21.03.2019

Treffpunkt: immer donnerstags 19.00 - 20.30 h
Zimmerner Halde

(2. Parkplatz auf dem Weg zur Burg Hohenzollern)

Info: 07471-621160

Jahreshauptversammlung

mit anschließendem gemütlichen Beisammensein

bei Herbstlicher Suppe

Mitglieder, Gönner u. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Wann: Samstag 12.10.2019 um 17 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hechingen

Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Stettener Straße 13, 72379 Hechingen

Tel. 07471/621160 Fax 07471/6201569

info@kneippverein-hechingen.de

Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Kurs 1: montags 10.00 - 11.00 h

Kurs 2: donnerstags 9.30 - 10.30 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Kurs 3: dienstags 18.15 - 19.15 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Fitness und Faszientraining

Kurs 1: montags 8.45 - 9.45 h

Kurs 2: freitags 8.45 - 9.45 h

Kurs 3: montags 18.40 - 19.40 h

Kurs 4: montags 19.45 - 20.45 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Pilates mit Beckenbodentraining

Kurs 1: dienstags 19.45 - 20.45 h

Kurs 2: donnerstags 10.45 - 11.45 h

Kurs 3: montags 17.25 - 18.25 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Leitung: Ursula Rose Pilatetrainerin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Fitness für Senioren

Ausgleichs- und Hockergymnastik für Seniorinnen und Senioren.

Kurs 1: montags: 16.15 - 17.15 h

Kurs 2: freitags: 10.15 - 11.15 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Kursbeginn ist jeweils in der Woche ab 07.01.2019

29.04.2019 und 16.09.2019