

## Yoga für dich und deinen Rücken

Kurs 1: mittwochs von 18:00 - 19:30 h

Kurs 2: mittwochs von 19:45 - 21:15 h

**Kursbeginn: Mittwoch 09.02., 27.04. u. 28.09.2022**

**Ort: Bewegungsraum,**

**Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.**

**Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Yoga am Vormittag

ganzheitlich Kraft schöpfen mit Körperhaltungen,  
Atem- und Entspannungsübungen

**Donnerstags von 9:30 - 10:30 h**

**Kursbeginn: Donnerstag 10.02., 28.04. u. 29.09.2022**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.**

**Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Yoga auf dem Stuhl

geeignet für ältere Menschen und Menschen, die  
etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun  
möchten.

**Donnerstags von 10:45 -11:45 h**

**Kursbeginn: Donnerstag 10.02., 28.04. u. 29.09.2022**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.**

**Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Jahreshauptversammlung

mit anschließendem gemütlichen Beisammensein  
Mitglieder, Gönner u. Interessierte sind herzlich  
eingeladen.

**Wann: Freitag 07.10.2022 um 18 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](mailto:info@kneippverein-hechingen.de)

## Hatha Yoga - ein Weg zu Gesundheit & Harmonie

Wir kräftigen und dehnen unseren Körper und lösen  
unnötige Spannungen, stärken innere Organe u. bringen  
das Nerven- und Kreislaufsystem ins Gleichgewicht.

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 22.03. und 20.09.2022**

**Ort: St. Luzen, Meditationsraum**

**Leitung: Elke Kirste, Yogalehrerin SKA**

**Info u. Anmeldung: 07476-391414**

## Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu

### Schnupperkur in Bad Wörishofen

#### 1 Woche zu den kneippischen Wurzeln!

Wandeln Sie auf Sebastian Kneipps Pfaden und lernen  
Sie sein Gesundheitskonzept kennen.

Das ausgesuchte und bewährte Kurhotel bietet Ihnen  
viele Kneippanwendungen zum Schnuppern!

Im Weiteren bietet Bad Wörishofen und das Umland  
herrliche Möglichkeiten zum Wandern, Fahrrad fahren,  
eine tolle Therme und vieles mehr.

**Wann: von 09.07. - 16.07.2022**

**Organisation: Elisabeth Sandow**

**Wir bitten um frühzeitige Anmeldung!!**

**Anmeldeschluss 25.04.2022**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

[info@kneippverein-hechingen.de](mailto:info@kneippverein-hechingen.de)

## Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

### Waldbaden - Shinrin Yoku

Medizin für Körper, Geist und Seele, Hilfe bei Stress-  
abbau, Depressionen, Schlafstörungen, Atemproblemen,  
Stärkung des Immunsystems, Bluthochdruck und  
Vielem mehr.

Waldbaden bringt unsere Glückshormone zum Lächeln.

Sonntag 13.03.2022 von 9.30 - 11.30 Uhr

Sonntag 03.04.2022 von 9.30 - 11.30 Uhr

Sonntag 18.09.2022 von 9.30 - 11.30 Uhr

**Leitung: Susanne Loth, Kursleiterin Waldbaden SKA**

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**



**Hechingen e.V.**

## Jahresprogramm 2022

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](http://www.kneippverein-hechingen.de)

## Qi Gong

Gong ist der Weg auf den wir uns machen um unser Qi zu erspüren, es für uns zu entwickeln und fließen zu lassen.

**Dienstags von 19:45 - 20:45 h**

**Kursbeginn: Dienstag 1.02., 26.04. u. 27.09.2022**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.**

**Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Qigong mit Tai Chi

Qi ist die Lebenskraft, die alles Lebendige durchdringt. Tai Chi ist bewegte Meditation. Langsam u. entspannt erüben wir Formen dieser alten chinesischen Kampfkunst.

**Donnerstags von 19.00 - 20.30 h**

**Kursbeginn: Donnerstag 03.02., 28.04. u. 29.09.2022**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.**

**Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

### Modernes Fasten heute –

**offener Vortragsabend: 05.03.2022 um 18 Uhr**

**Anmeldeschluss: 03.03.2022**

Modernes Fasten heute:

Ein modifiziertes Heilfasten nach Buchinger vermeidet Mangelerscheinungen durch die Einbeziehung von ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Selbstheilungskräfte werden freigesetzt. Auch für Berufstätige geeignet.

**Fastenwoche/Fastentreffen:**

**14.3. / 16.3. und 18.3. ab 18 Uhr**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.**

**Leitung: Alwin Rager, Fastenleiter SKA**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

**Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -**

## Denk mit - bleib fit

### Ein Spaziergang mit Köpfchen

Wer Neues lernen will, muss ausgetretene Denkpfade verlassen! Denken und Bewegen ergänzen sich und fördern nicht nur die körperliche sondern auch die geistige Fitness.

Wir gehen und verweilen in der Natur, steigern dabei mit Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit und trainieren unsere Wahrnehmung mit allen Sinnen. Am Ende können wir sagen: Bewegung ist das Tor zum Denken

**Termin: Samstag 09.04.2022 15:30 - 17:00 h**

**Termin: Dienstag 04.10.2022 9:30 - 11:00 h**

**Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT**

**Info und Anmeldung: Tel.07477/91178**

### Wandern mit Köpfchen

**Termin: Samstag 9. Juli 2022**

**Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT**

**Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**

**Anmeldeschluss: 29.06.2022**

**Info und Anmeldung: Tel.07477/91178 oder**

**info@kneippverein-hechingen.de**

### Walkingtreff

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

#### Einführung/ Auffrischung

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

**2 Abende: ab Do. 28.04.2022 von 18.30 - 19.00 h anschließend:**

#### Walkingtreff

**immer donnerstags 19.00 - 20.30 h**

**Start: Donnerstag 12.05.2022**

**Leitung: Andrea Bäuerle, Walkingtrainerin**

**Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**

**!! Wir bitten um Anmeldung zum Walkingabend!!**

**Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**

**Info u. 07471-621160 oder 07471-5839 oder**

**Anmeldung: info@kneippverein-hechingen.de**

## Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Dysbalancen für Körper und Rücken ausgleichend, Mobilisierung und Stärkung für den Alltag.

**Ab Dienstag 01.02.2022 18.15 - 19.15 h**

**Ab Dienstag 26.04.2022 18.15 - 19.15 h**

**Ab Dienstag 20.09.2022 18.15 - 19.15 h**

**Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen**

**Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Fitness mit Faszientraining

Ein intensives Ganzkörpertraining, Herz-Kreislauf stärkend, den Körper kräftigend und ausgleichend.

**Kurs 1: Montags von 18:35 - 19:35 h**

**Kurs 2: Montags von 19:45 - 20:45 h**

**Kursbeginn: Montag 31.01., 25.04. u. 19.09.2022**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten**

**Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Pilates mit Beckenbodentraining

Ziele sind: Stärkung des Körperbewusstseins, der Koordination, Stabilität, Kraft u. Beweglichkeit. Beckenboden und Atemtechnik sind in jede Übungsabfolge einbezogen.

**Kurs 1: ab Montag 31.01.2022 17.20 - 18.20 h**

**Kurs 1: ab Montag 25.04.2022 17.20 - 18.20 h**

**Kurs 1: ab Montag 19.09.2022 17.20 - 18.20 h**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hechingen**

**Kurs 2: ab Dienstag 01.02.2022 19.30 - 20.30 h**

**Kurs 2: ab Dienstag 26.04.2022 19.30 - 20.30 h**

**Kurs 2: ab Dienstag 20.09.2022 19.30 - 20.30 h**

**Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen**

**Leitung: Ursula Rose Pilatetrainerin SKA**

**Info u. Anmeldung: 07471-621160**

## Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Stettener Straße 13, 72379 Hechingen

Tel.: 07471/621160 Fax: 07471/6201569

[info@kneippverein-hechingen.de](mailto:info@kneippverein-hechingen.de)

**Kneipp-Treffs in 2022**

Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen!

**März**

**Waldbaden Shinrin Yoku**

Medizin für Körper, Geist und Seele u. vieles mehr!

Referentin: Susanne Loth, Kursleiterin Waldbaden

Wann: Sonntag 13.03.2022 von 9.30 - 11.30 Uhr

Anmeldeschluss: 09.03.2022

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

**April**

**Heute schon geatmet?**

Wir erschließen uns ein ruhiges Atmen,  
ein tiefes Atmen, ein achtsames Atmen!

Referent: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Wann: Samstag 09.04.2022 von 14:00 - 17:00 Uhr

Anmeldeschluss 06.04.2022

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

**Mai**

**Gesundheitsfördernde Wasser-  
und Kräutermanwendungen**

gesunde Gelenke, starke Venen, Unterstützung  
für Herz-Kreislauf und ein starkes Immunsystem

Referentin: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin

Wann: Samstag 14.05.2022 von 9:30 - ca. 11:30 Uhr

Anmeldeschluss: 09.05.2022

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

**Juli**

**Kräuterwanderung**

Lernen Sie in der nahen Natur Heilkräuter erkennen  
und zu bestimmen.

Referentin: Elke Beiter Gesundheitsberaterin

Wann: Samstag 02.07.2022 ab 10 Uhr

Anmeldeschluss: 30.06.2022

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!

**Kneipp-Treffs in 2022**

Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen!

**August - September**

sind wir in der Sommerpause!

**Oktober**

**Das Gesundheits-ABC für die Frau**

Heilkräuterwissen aus der früheren Zeit bis heute,  
gepaart mit Tipps zur Anwendung.

Referentin: Elke Beiter Gesundheitsberaterin

Samstag 15.10.2022 von 9:30 - 11:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Anmeldeschluss: 29.09.2022

**November**

**Mitmachvortrag –**

**Warum ein gutes Gedächtnis kein Zufall ist!**

Eine Einführung ins ganzheitliche Gedächtnistraining  
mit Übungen zum Mitmachen.

Samstag 19.11.2022 von 14:30 – 16:30 Uhr

Referentin: Karin Reinecke, Gedächtnistrainerin BVGT

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Anmeldeschluss: 15.11.2021

**Dezember - Winterpause**

**Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!**

**Geschäftsstelle:**

**Kneipp-Verein Hechingen e.V.**

**Tel.: 07471/621160 Fax: 07471/6201569**

**info@kneippverein-hechingen.de**