



Aufgrund der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Richtlinien können wir im Moment keine Gewähr für die nachfolgenden Starttermine geben.

Dennoch können sie Ihr Interesse für die nachfolgenden Angebote bei uns anmelden, es gibt auf jeden Fall freie Plätze und wir informieren Sie gerne aktuell über die Planung und den jeweiligen Start!

Fitness mit Faszientraining

Ein intensives Ganzkörpertraining für Herzkreislauf und Muskulatur, sowie der Problemzonen wie Wirbelsäule, Bauch, Beine u. Po.

Montags von 8.45 - 9.45 Uhr oder

Freitags 8.45 – 9.45 Uhr

Pilates mit Beckenbodentraining

Montags 17.25 - 18.25 Uhr oder

Dienstags 19.30 - 20.30 Uhr

Entspannte Auszeit am Abend

In diesem Entspannungskurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, die zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag führen.

Dienstags 18.30 – 19.45 Uhr

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 19.45 – 20.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule

Dienstags von 18.15 - 19.15 Uhr

Donnerstags von 9.30 - 10.30 Uhr

(voraussichtliche Starts Mai 2020)

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 Wahrnehmungen mit allen Sinnen.

Wann: Samstag 24.10.2019 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Kneipp -Treff im Oktober

Yoge für den Rücken

Sa. 17.10.2020 von 14.00 - 16.30 Uhr

Um Anmeldung wird bis 12.10.2020 gebeten!

Kneipp-Treff im November

Goldschmiedeworkshop für Jedermann und Frau

Sa. 07.11.2020 ab 14 Uhr

Um Anmeldung wird bis 20.10.2020 gebeten!

Bei Interesse oder Fragen zu den jeweiligen Angeboten informieren wir Sie gerne telefonisch unter:

07471-621160 oder per Email unter: info@kneippverein-hechingen.de.