

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Der Kneipp-Verein Hechingen e.V. verabschiedet sich in die Winterpause und wünscht entspannte, besinnliche Advents- und Weihnachtsfeiertage.

Unsere Angebote starten wieder im neuen Jahr ab Donnerstag 09.01.2020 für die nachfolgenden Angeboten kann man sich bereits heute Anmelden und auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

Aqua- Fitness

10 x ab Donnerstag 09.01.2020 17.45 - 18.30 h

10 x ab Donnerstag 09.01.2020 18.45 - 19.30 h

Fitness mit Faszientraining

Ab Montag 13.01.2020 von 19.45 - 20.45 Uhr

Ab Freitag 17.01.2020 von 8.45 – 9.45 Uhr

Wirbelsäulentraining mit Rückenschule

Ab Montag 13.01.2020 von 10 - 11 Uhr

Ab Dienstag 14.01.2020 von 18.15 - 19.15 Uhr

Pilates mit Beckenbodentraining

Ab Montag 13.01.2020 von 17.25 -18.25 Uhr

Ab Dienstag 14.01.2020 von 19.30 - 20.30 Uhr

Neu im Angebot!

Entspannte Auszeit am Abend

8 Abende ab Dienstag 21.01.2020 18.30 - 19.45 h

Qi Gong

9 Abende ab Dienstag 21.01.2020 19.45 - 20.45 h

Qi Gong mit Tai Chi

9 Abende ab Donnerstag 23.01.2020 19.00 - 20.30 h

Kräuterwanderung

Leitung: Elke Beiter, Gesundheitsberaterin

Wann: Samstag 16.05.2020 14.00 – 16.00 h

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Unbedingt Vormerken sollten Sie sich unsere Nachfolgenden Termine zu den offenen Kneipp-Treffs

Offener Kneipp-Treff im Januar 2020

Stroh im Kopf oder Fit in der Birne?

Ein Vortrag zum Mitmachen

Unser Gehirn ist in jedem Alter lernfähig. Kognitive Übungen, körperliche Bewegung, ein reges soziales Miteinander sowie Humor und Kreativität im Alltag halten es fit.

Bei einem Mitmachvortrag gibt es Informationen und Tipps für ein gutes Gedächtnis.

In Verbindung mit Übungen für jeden Tag erfahren Sie, wie Ihr Gehirn lernt, wie sich Gedächtnis und Merkfähigkeit verbessern lassen und was jeder selbst tun kann um sich geistig fit zu halten.

Referentin: Karin Reinecke, Gedächtnistrainerin

Wann: Sa. 25.01.2019 von 14.30 - 16 Uhr

Anmeldeschluss Donnerstag 23.01.2020

Ort: Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hechingen

Offener Kneipp-Treff im Februar 2020

Gut gewickelt durch das Jahr

Kneippsche Wickel bei: Infekten, Verletzungen, Gelenkserkrankungen sowie zur Unterstützung der Entgiftungsorgane.

Referentin: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin

Wann: Sa. 15.02.2020 ab 14.30 Uhr

Anmeldeschluss Donnerstag 13.02.2020

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Offener Kneipp-Treff im März 2020

Kneippsche Güsse für mehr Wohlbefinden,

gesunde Gelenke, starke Venen und ein aktives Immunsystem

Referentin: Ursula Rose Gesundheitspädagogin

Wann: Donnerstag 19.03.2020 ab 17 Uhr

Ort: Hallen-Freibad Hechingen

Treffpunkt: Schlauchanlage an der Schwimmmeister- Kabine

Offener Kneipp-Treff im Mai 2020

Atmung und Verwurzelung

Ein tiefer Atem lässt uns sicher und fest stehen.

Wir sinken ein und atmen die Energie der Erde.

Dozent: Alwin Rager, Thai Chi Lehrer

Wann: Sa. 25.04.2020 von 14.30 - 17 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Offener Kneipp-Treff im Oktober 2020

Yoga für den Rücken

Ein Workshop mit Übungen für ein immer wieder auftretendes Problem.

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Wann: Samstag 17.10.2020 von 14.00 - 16.30 h

Ort: Bewegungsraum, Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Offener Kneipp-Treff im November 2020

Goldschmiede – Workshop

für Jedermann und Frau

Dozent: Uli Molsen

Wann: Sa. 07.11.2020 von 14.00 - ca. 18 Uhr

Ort: Werkraum -Waldorfschule

Balingen-Frommern

Bei Interesse oder Fragen zu den jeweiligen Angeboten informieren wir Sie gerne telefonisch unter: **07471-621160** oder per Email unter: **info@kneippverein-hechingen.de**.

Unser Jahresprogramm finden Sie unter: www.kneippverein-hechingen.de