

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

8 Abende ab Mittwoch 05.02.2020 18.00 - 19.30 h
8 Abende ab Mittwoch 05.02.2020 19.45 - 21.15 h
10 Abende ab Mittwoch 22.04.2020 18.00 - 19.30 h
10 Abende ab Mittwoch 22.04.2020 19.45 - 21.15 h
10 Abende ab Mittwoch 30.09.2020 18.00 - 19.30 h
10 Abende ab Mittwoch 30.09.2020 19.45 - 21.15 h

**Ort: Bewegungsraum,
Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.
Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA
Info u. Anmeldung: 07471-621160**

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Entspannte Auszeit am Abend

In diesem Entspannungskurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, die zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag führen. Mit Methoden wie Fantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, bewegte Meditation, Tiefenentspannung und anderen Übungen gestalten wir abwechslungsreiche und wohltuende Stunden.

8 Abende ab Dienstag 21.01.2020 18.30 - 19.45 h
8 Abende ab Dienstag 21.04.2020 18.30 - 19.45 h
8 Abende ab Dienstag 06.10.2020 18.30 - 19.45 h

**Ort: Bewegungsraum,
Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.
Leitung: Silke Konzen, Entspannungstrainerin
Info u. Anmeldung: 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 14.01.2020
Kursbeginn: Dienstag ab 21.04.2020
Kursbeginn: Dienstag ab 15.09.2020
**Ort: St. Luzen, Meditationsraum
Leitung: Elke Kirste, Yogalehrerin SKA
Info u. Anmeldung: 07476-391414**

Aqua- Fitness

Gelenkschonend, Herz-Kreislauf unterstützend ein Trainingsangebot auch für Menschen mit Einschränkung und ohne Schwimmkenntnisse.
10 x ab Donnerstag 09.01.2020 17.45 - 18.30 h
10 x ab Donnerstag 09.01.2020 18.45 - 19.30 h
9 x ab Donnerstag 23.04.2020 17.45 - 18.30 h
9 x ab Donnerstag 23.04.2020 18.45 - 19.30 h
12 x ab Donnerstag 17.09.2020 17.45 - 18.30 h
12 x ab Donnerstag 17.09.2020 18.45 - 19.30 h
**Ort: Lehrschwimmbecken, Hallenbad Hechingen
Leitung: Mirjam Merlin, Aqua-Trainerin
Info u. Anmeldung: 07471-621160**

Jahreshauptversammlung

mit anschließendem gemütlichen Beisammensein bei Herbstlicher Suppe
Mitglieder, Gönner u. Interessierte sind herzlich eingeladen.
**Wann: Samstag 10.10.2020 um 17 Uhr
Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hechingen**



Hechingen e.V.

Jahresprogramm 2020

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 -

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.

9 Abende ab Dienstag 21.01.2020 19.45 - 20.45 h

8 Abende ab Dienstag 05.05.2020 19.45 - 20.45 h

8 Abende ab Dienstag 29.09.2020 19.45 - 20.45 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

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 23.01.2020 19.00 - 20.30 h

5 Abende ab Donnerstag 07.05.2020 19.00 - 20.30 h

8 Abende ab Donnerstag 01.10.2020 19.00 - 20.30 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Kräuterwanderung

Leitung: Elke Beiter Gesundheitsberaterin

Wann: Samstag 16.05.2020 14.00 - 16.00 h

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

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

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.

Bei einem flotten Denkspaziergang gehen Sie sprichwörtlich neue Wege und entdecken andere Pfade und versteckte Potenziale.

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 16.05.2020 15.30 – 17.00 h

Termin: Samstag 24.10.2020 15.00 – 16.30 h

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178

Walking

Einführung/ Auffrischung

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

2 Abende

ab Donnerstag 23.04.2020 von 18.30 -19.00 h

anschließend:

Walkingtreff

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Leitung: Andrea Bäuerle Walkingtrainerin

Start: Donnerstag 23.04.2020

immer donnerstags 19.00 - 20.30 h

Treffpunkt: Zimmerner Halde

(2. Parkplatz auf dem Weg zur Burg Hohenzollern)

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 19.30- 20.30 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

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.

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 13.01.2020
20.04.2020 und 21.09.2020**

Kneipp-Treffs in 2020

Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen!

Januar

Stroh im Kopf oder Fit in der Birne?

Ein Vortrag zum Mitmachen

Referentin: Karin Reinecke, Gedächtnistrainerin

Wann: Sa. 25.01.2019 von 14.30 - 16 Uhr

Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Februar

Gut gewickelt durch das Jahr

Kneippsche Wickel bei: Infekten, Verletzungen, Gelenkserkrankungen sowie zur Unterstützung der Entgiftungsorgane. Sie können den Heilungsprozess unterstützen und entlastend wirken.

Referentin: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin

Wann: Sa. 15.02.2020 ab 14.30 Uhr

**Ort: Begegnungsstätte
am Stadtgarten Hechingen**

März

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**

April

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 Hech.

Kneipp-Treffs in 2020

Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen!

Juli

Grillabend zum Sommerabschluss

Wann: Donnerstag 16.07.2020

Bechtoldsweiler, Grillplatz ab 18 Uhr

August - September ist Sommerpause

Oktober

Yoga für den Rücken

Wann: Samstag 17.10.2020 von 14.00 - 16.30 h

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

**Ort: Bewegungsraum,
Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.
Info u. Anmeldung: 07471-621160**

November

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**

Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!

Weitere Informationen zu den Kneipp-Treffs erhalten Sie zeitnah durch die örtliche Presse, unsere Homepage und gerne auch bei unserer Geschäftsstelle.

Dezember - Winterpause

Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Stettener Straße 13, 72379 Hechingen

Tel.: 07471/621160 Fax: 07471/6201569

info@kneippverein-hechingen.de