

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Mit dem Kneipp-Verein Hechingen e.V. fit und aktiv in das Jahr 2024!

Auch Nichtmitglieder sind bei unseren Angeboten herzlich willkommen.

In den nachfolgenden Angeboten mit Start ab 21.01.2024 gibt es noch freie Plätze!

Pilates mit Beckenbodentraining

Ab Montag 21.01.2024 von 17.20 -18.20 Uhr

Ab Dienstag 22.01.2024 von 19.30 - 20.30 Uhr

Fitness & Faszientraining

Ab Montag 21.01.2024 von 19:45 – 20:45 Uhr

Rücken aktiv & Rückenschule

Ab Dienstag 22.01.2024 von 18.15 - 19.15 Uhr

Qigong mit Tai Chi

Ab Dienstag 30.01.2024 von 19:00 – 20:30 Uhr

Neu im Angebot!!!!!!

Bewegt und fit in den Tag

Ab Dienstag 30.01.2024 von 9:00 – 10:00 Uhr

Qi Gong am Vormittag

Ab Dienstag 30.01.2024 von 10:15 – 11:15 Uhr

Aquafitness im Flachwasser

Ab Donnerstag 25.01.2024 von 17:45 – 18:30 Uhr oder

Ab Donnerstag 25.01.2024 von 18:45 – 19:30 Uhr

Hallenbad Hechingen, Lehrschwimmbecken

Muntermacher für`s Gehirn –

6-tlg. Kurs- Ganzheitliches Gedächtnistraining

In der Gruppe fällt es leicht, ungewohnte Dinge zu tun, Vergessenes wieder hervorzuholen, Interessantes zu vertiefen und neue Denkansichten auszuprobieren.

Stressfrei und stets gewürzt mit einer Prise Humor steigern und erhalten wir die Leistungsfähigkeit unseres Denkkorgans. Wahrnehmung mit allen Sinnen sowie leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen Ergänzen die Kognitiven Aufgaben und fördern die Durchblutung des Gehirns.

Ab Dienstag 20.02.2024 von 9:30 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: Freitag 14.02.2024

Wo: Ortschaftsverwaltung EG, Hechingen-Schlatt

Kursleitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Entspannungsiseln im Alltag einbauen

In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger Rückzugsorte für sich zu finden und diese bewusst zu gestalten. Wir lernen unterschiedliche Techniken kennen und nehmen uns Zeit diese genau zu erfahren.

5 Abende ab 7.03.2024 von 18:00 – 19:00 Uhr

Leitung: Marianne Wittich Entspannungspädagogin

Ort: Bewegungsraum, Senioren – Residenz Graf Eiter-Friedrich Hechingen

Unbedingt Vormerken sollten Sie sich unsere Nachfolgenden Termine und Angebote zu den für alle Interessierten offenen Kneipp- Treffs!

Kneipp-Treff im Februar

Workshop – Mit Musik geht alles besser – Ein heiteres Gedächtnistraining

Samstag 3.02.2024 ab 14:30 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstag 1.02.2024

Info und Anmeldung: 07477/91178 oder info@kneippverein-hechingen.de

Modernes Fasten heute-

Informationsvortrag 17.02.2024 ab 14:30 Uhr

Fastenwoche/Fastentreffen 26.02, 28.02. und 1.03.2024

Ein modifiziertes Heilfasten nach Buchinger vermeidet Mangelerscheinungen durch die Einbeziehung von ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen.

Das Angebot ist auch für Berufstätige geeignet.

Anmeldeschluss: 15.02.2024

Referent: Alwin Rager, Fastenleiter SKA

Kneipp-Treff im März

„Den Belastungen des Alltags entfliehen“

Wenn uns Belastungen des Alltags über den Kopf wachsen, ist es an der Zeit zu handeln.

Wir wollen unsere Stressfallen erkennen und verschiedene Übungen u. Techniken zur Entspannung erfahren und erlernen.

Samstag 2.03.2024 von 14:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Marianne Wittich Entspannungspädagogin

Anmeldeschluss: Donnerstag 29.02.2024

Info und Anmeldung: 07471/13651 oder indo@kneippverein-hechingen.de

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

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

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