

Yoga für dich und deinen Rücken

Kurs 1: mittwochs von 18:00 - 19:15 h

Kurs 2: mittwochs von 19:30 - 20:45 h

Kursbeginn: Mittwoch 24.01., 17.04. und 11.09.2024

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Yoga am Vormittag

Donnerstags von 9:00 - 10:15 h

Kursbeginn: Donnerstag 25.01., 18.04. und 12.09.2024

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Yoga auf dem Stuhl

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

Donnerstags von 10.30 - 11.30 h

Kursbeginn: Donnerstag 25.01., 18.04. und 12.09.2024

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Info & Anmeldung : 07471 / 621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Hatha Yoga - ein Weg zu Gesundheit & Harmonie

Kurs 1: 16.30 - 17.45 h St. Luzen, Meditationsraum

Kurs 2: 18.00 - 19.15 h St. Luzen, Meditationsraum

Kurs 3: 19.30 - 20.45 h St. Luzen, Meditationsraum

Kursbeginn: Dienstag 9.01., 16.04. und 17.09.2024

Ort: St. Luzen, Meditationsraum

Leitung: Elke Kirste, Yogalehrerin SKA

Info u. Anmeldung: 07476-391414

Walkingtreff

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Einführung/ Auffrischung

2 Abende: ab Do. 11.04.2023 von 18.30 - 19.00 Uhr

anschließend Walkingtreff

immer donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Andrea Bäuerle, Walkingtrainerin

Info u. Anmeldung: 07471- 621160 oder 07471- 5839

oder unter: info@kneippverein-hechingen.de

PR-

Progressive Muskelentspannung nach Jackobson

Eine Methode zur Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen und zur intensiven Stressbewältigung. Sie erlernen diese Methode in 10 Einheiten die variabel gehandhabt werden.

Ab Donnerstag 10.10.2024 ab 18.00- 19.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum,

Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Leitung : Marianne Wittich , Entspannungspädagogin

Info & Anmeldung : 07471 / 13651 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Neu - Neu -Neu - Neu - Nei - Neu - Neu - Neu - Neu

Entspannungsinseln 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 die Zeit diese genau zu erfahren.

5 Abende ab 7.03.2024 von 18.00 - 19.00 Uhr

5 Vormittage ab 26.09.2024 von 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum,

Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Leitung : Marianne Wittich , Entspannungspädagogin

Info & Anmeldung : 07471 / 13651 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Modernes Fasten heute –

offener Vortrag am 17.02.2024 um 14:30 Uhr

Anmeldeschluss: 15.02.2024

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:
26.02./28.02.und 01.03. ab 18 Uhr
Ort: Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Fastenleiter SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de



Hechingen e.V.

Jahresprogramm 2024

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 - Nei - Neu - Neu - Neu -

Bewegt und fit in den Tag

Mobilisation und Stärkung des Bewegungsapparats, Ergänzt durch Dehnung u. Entspannung machen uns fit für den Tag.

Dienstags von 9.00 - 10.00 Uhr

Kursbeginn: Dienstag 30.01., 16.04. u. 24.09.2024

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Qi Gong am Vormittag

Entspannt und ruhig erspüren und entwickeln wir das Qi. Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft fördert unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Dienstags von 10.15 -11.15 Uhr

Kursbeginn: Dienstag 30.01., 16.04. u. 24.09.2024

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Qigong mit Tai Chi

Qi ist die Lebenskraft, die alles Lebendige durchdringt.

Tai Chi ist bewegte Meditation die die Muskeln langsam aufbaut und die Gelenke schont. Konzentration und Koordination werden verbessert. Das regelmäßige Üben hilft den Alltagsstress abzubauen

Dienstags von 19.00 - 20.30 h

Kursbeginn: Dienstag 30.01., 16.04. u. 24.09.2024

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Aquafitness im Flachwasser

Ein Fitnesstraining im Wasser ist ideal für Frau und Mann, jung und alt. Körperhaltung, Wirbelsäule u. Herzfrequenz werden entlastet und gestärkt.

Kurs 1: donnerstags von 17.45 - 18.30 Uhr

Kurs 2: donnerstags von 18.45 - 19.30 Uhr

Kursbeginn: 25.01., 11.04., 19.09.2024

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Ort: Hallen-Freibad Hechingen, Lehrschwimmbecken

Info u. Anmeldung: 07471-621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de

- Neu - Neu -Neu - Neu - Nei - Neu - Neu - Neu -

Spazierengehen für das Seepferdchen

Zu den evolutionär ältesten Strukturen des Gehirns zählt der Hippocampus. Wegen seiner Form nennt man ihn auch Seepferdchen. Der Mensch hat zwei davon, in jeder Hirnhälfte einen. Sie sind an der Bildung unseres Erinnerungsvermögens beteiligt. Um sie zu stärken, ergänzen sich körperliche Bewegung und geistige Aktivität in idealer Weise. Bei einem Denkspariergang in der Natur kombinieren wir diese Anforderungen. Auf diesem Weg werden unsere „grauen Zellen“ auf vielfältige Weise gefordert, indem unterschiedliche Elemente des **Ganzheitlichen Gedächtnistrainings** verknüpft werden. Wir üben ohne Leistungsdruck und mit viel Humor.

Termin: Donnerstag 16.05.2024 15:30 - 17:00 h

Anmeldeschluss: 13.05.2024

Termin: Dienstag 8.10.2024 14.30 - 16.00 h

Anmeldeschluss: 5.10.2024

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Info und Anmeldung: Tel. 07477/91178

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 Denkanalysen auszuprobieren. Stressfrei und stets gewürzt mit einer Prise Humor steigern und erhalten wir damit die Leistungsfähigkeit unseres Denkgorgans. Wahrnehmung mit allen Sinnen, sowie leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen ergänzen die kognitiven Aufgaben und fördern die Durchblutung des Gehirns.

6 x ab Dienstag 20.02.24 9:30 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: Fr.14.02.24

6 x ab Dienstag 15.10.24 9:30 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: Fr. 9.10.24

Ort: Ortschaftsverwaltung EG, Hech.-Schlatt

Kursleitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Kontakt, Infos und Anmeldung unter:

07477/91178 oder info@kneippverein-hechingen.de

Rücken aktiv & Rückenschule

Ab Dienstag 23.01.2024 18.15 - 19.15 h

Ab Dienstag 9.04.2024 18.15 - 19.15 h

Ab Dienstag 17.09.2024 18.15 - 19.15 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Fitness & Faszientraining

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

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

Kursbeginn: Montag 22.01., 8.04. u. 17.09.2024

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Pilates und Beckenbodentraining

Kurs 1: ab Montag 22.01.2024 17.20 - 18.20 h

Kurs 1: ab Montag 8.04.2024 17.20 - 18.20 h

Kurs 1: ab Montag 16.09.2024 17.20 - 18.20 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hechingen

Kurs 2: ab Dienstag 23.01.2024 19.30 - 20.30 h

Kurs 2: ab Dienstag 8.04.2024 19.30 - 20.30 h

Kurs 2: ab Dienstag 17.09.2024 19.30 - 20.30 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

Leitung: Ursula Rose Pilatestrainerin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

info@kneippverein-hechingen.de

Jahreshauptversammlung

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

Wann: Freitag 11.10.2024 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

Kneipp-Treffs in 2024

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Februar

**Workshop- Mit Musik geht alles besser –
Ein heiteres Gedächtnistraining**

Wann: Samstag 3.02. 2024 ab 14.30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Anmeldeschluss: Donnerstag 1.02.2024

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178 oder

info@kneippverein-hechingen.de

März

"Den Belastungen des Alltags entfliehen"

Wann: Samstag 2.03. 2024 von 14.00 - 16.30 Uhr

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.

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Leitung: Marianne Wittich Entspannungspädagogin

Anmeldeschluss: Donnerstag 29.02.2024

Info und Anmeldung: Tel. 07471-13651 oder

info@kneippverein-hechingen.de

April

Wandern mit Köpfchen auf der Hutzel-Tour

Termin: Samstag 27.04.2024 9.30 - 13.00 Uhr

Voraussetzung: bequeme Kleidung

festes Schuhwerk, Getränk, ggf. Rucksackvesper

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

Anmeldeschluss: 24.04.2024

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!

Kneipp-Treffs in 2024

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Kneippen ist " immaterielles Kulturerbe"

Die ganzheitliche Kneipp-Therapie zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele des Menschen in Einklang zu bringen.

Erfahren Sie Wissen und Praxis zu Kneippschen Güssen!

Termine werden über Stadtspiegel u. Presse sowie über die Geschäftsstelle bekannt gegeben!

Ort: Hallen- Freibad Hechingen bzw. Kneipp-Anlage

Juli

Kräuterworkshop „Calendula- die Ringelblume“

Termin: Samstag 6.07.2024 von 10.00 - 13 Uhr

Die Pflanze die in keinem Heilkräutergarten oder Bauerngarten fehlen sollte! Wir erfahren die Bedeutung der Heilkraft, die Wirksamkeit für Haut- und Körperpflege sowie die vielen Verwendungsmöglichkeiten für die gesunde Ernährung. Wir stellen Tinktur u. Tee her und backen mit Calendula.

Leitung: Marianne Wittich

Anmeldeschluss: Donnerstag 4.07.2024

Info und Anmeldung: Tel. 07471-13651 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Oktober

Spazierengehen für das Seepferdchen

Termin: Dienstag 8.10.2024 14.30 - 16 Uhr

Anmeldeschluss: 5.10.2024

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Info und Anmeldung: Tel. 07477/91178

oder info@kneippverein-hechingen.de

Geschäftsstelle: Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Tel.: 07471/621160

info@kneippverein-hechingen.de

Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!