

Yoga für dich und deinen Rücken

6 Abende ab Mittwoch 12.05.2021 18.00 - 19.30 h
6 Abende ab Mittwoch 12.05.2021 19.45 - 21.15 h
10 Abende ab Mittwoch 22.09.2021 18.00 - 19.30 h
10 Abende ab Mittwoch 22.09.2021 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 - Yoga - Workshop am Vormittag

Ganzheitlich Kraft schöpfen mit Körperhaltungen, Atem- und Meditationsübungen. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele verbessern.

4 x Donnerstagvormittag von 9:30 Uhr bis 10:30 h

Termine: 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.2021

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Waldbaden - Shinrin Yoku

Medizin für Körper, Geist und Seele, Hilfe bei Stressabbau, Depressionen, Schlafstörungen, Atemproblemen, Stärkung des Immunsystems, Bluthochdruck und Vielem mehr.

Waldbaden bringt unsere Glückshormone zum Lächeln.

Schnupperkurs: 3 x samstags von 9.30 - 11.30 Uhr

Kurs 1: Samstag 24.07., 14.08. und 28.08.2021

Kurs 2: Samstag 25.09., 23.10. und 13.11.2021

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Leitung: Susanne Loth, Kursleiterin Waldbaden SKA

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

Sommeryoga im Klostergarten

Ab 08.06.2021 , 17.30 - 19.00 h Klostergarten St. Luzen

Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich!

Leitung: Elke Kirste, Yogalehrerin SKA

Info u. Anmeldung: 07476-391414

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 21.09.2021

Ort: St. Luzen, Meditationsraum

Leitung: Elke Kirste, Yogalehrerin SKA

Info u. Anmeldung: 07476-391414

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Schnupperkur in Bad Wörishofen

1 Woche zu den kneippischen Wurzeln!

Wandeln Sie auf Sebastian Kneipps Pfaden und lernen Sie sein Gesundheitskonzept kennen.

Das ausgesuchte und bewährte Kurhotel bietet Ihnen viele Kneippanwendungen zum Schnuppern!

Im Weiteren bietet Bad Wörishofen und das Umland herrliche Möglichkeiten zum Wandern, Fahrrad fahren, eine tolle Therme und vieles mehr.

Wann: von 03.07. - 10.07.2021

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung!!

Organisation: Elisabeth Sandow

Info u. Anmeldung: 07471-621160

info@kneippverein-hechingen.de

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Jahreshauptversammlung

mit anschließendem gemütlichen Beisammensein

Mitglieder, Gönner u. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Wann: Freitag 08.10.2021 um 18 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hechingen



Hechingen e.V.

Jahresprogramm 2021

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

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.

Ab Dienstag 18.05.2021 19.45 - 20.45 h

Ab Dienstag 28.09.2021 19.45 - 20.45 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Qigong mit Tai Chi

Qi ist die Lebenskraft, die alles Lebendige durchdringt. Tai Chi ist bewegte Meditation. Langsam u. entspannt erüben wir Formen dieser alten chinesischen Kampfkunst.

Ab Donnerstag 20.05.2021 19.00 - 20.30 h

Ab Donnerstag 30.09.2021 19.00 - 20.30 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Modernes Fasten heute –

offener Vortragsabend:

09.10.2021 ab 19.00 Uhr

Fastenwoche/Fastentreffen:

18.10., 20.10. und 22.10.2021 ab 19.00 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Fastenleiter SKA

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

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.

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 08.05.2021 15:30 - 17:00 h

Termin: Samstag 09.10.2021 15.00 - 16.30 h

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178

Wandern mit Köpfchen

Termin: Samstag 26.06.2021

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178

Walkingtreff

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Einführung/ Auffrischung

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

2 Abende: ab Do. 15.04.2021 von 18.30 - 19.00 h

anschließend:

Walkingtreff

immer donnerstags 19.00 - 20.30 h

Start: Donnerstag 15.04.2021

Leitung: Andrea Bäuerle, Walkingtrainerin

Treffpunkt: Kneippanlage Stadtgarten, Hechingen

! Wir bitten um Anmeldung zum Walkingabend!

Weitere Infos und Anmeldung :

07471-621160 oder 07471-5839 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Dysbalancen für Körper und Rücken ausgleichend, Mobilisierung und Stärkung für den Alltag.

Ab Dienstag 15.06.2021 18.15 - 19.15 h

Ab Dienstag 21.09.2021 18.15 - 19.15 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Fitness mit Faszientraining

Ein intensives Ganzkörpertraining, Herz-Kreislauf stärkend, den Körper kräftigend und ausgleichend.

Kurs 1: ab Montag 07.06.2021 18.40 - 19.40 h

Kurs 1: ab Montag 20.09.2021 18.40 - 19.40 h

Kurs 2: ab Montag 07.06.2021 19.45 - 20.45 h

Kurs 2: ab Montag 20.09.2021 19.45 - 20.45 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Pilates mit Beckenbodentraining

Ziele sind: Stärkung des Körperbewusstseins, der Koordination, Stabilität, Kraft u. Beweglichkeit.

Beckenboden und Atemtechnik sind in jede Übungsabfolge einbezogen.

Kurs 1: ab Montag 07.06.2021 17.25 - 18.25 h

Kurs 1: ab Montag 20.09.2021 17.25 - 18.25 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Kurs 2: ab Dienstag 15.06.2021 19.30 - 20.30 h

Kurs 2: ab Dienstag 21.09.2021 19.30 - 20.30 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

Leitung: Ursula Rose Pilatetrainerin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

Kneipp-Treffs in 2021

Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen!

Mai

Kräuter zum Essen und Heilen

Referentin: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin

Wann: Samstag 08.05.2021 ab 10 Uhr

**Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt
gegeben!**

Juni

Kneippsche Anwendungen für mehr Wohlbefinden

gesunde Gelenke, starke Venen, Unterstützung
für Herz-Kreislauf und ein starkes Immunsystem

Referentin: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin

Wann: Freitag 25.06.2021 ab 17 Uhr

**Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt
gegeben!**

Juli

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. 24.07.2021 von 14.30 - 17.00 Uhr

**Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt
gegeben!**

Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!

Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Kneipp-Treffs in 2021

Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen!

August - September

sind wir in der Sommerpause!

Oktober

Mit Yoga das Immunsystem stärken

Samstag den 16.10.2021 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

November

Mitmachvortrag –

„Stroh im Kopf oder fit in der Birne?“

Samstag 20.11.21, 14.30 – 16.30 Uhr

Referentin: Karin Reinecke

Gedächtnistrainerin

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hech.

Dezember - Winterpause

Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!

Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Hechingen e.V.