

Unser Aktiv- Bewegungsprogramm



Heilbronn e.V.

Allee 12 • 74072 Heilbronn
Tel. 07131/16 29 29
FAX 07131/5 94 48 04
E-Mail: info@kneipp-verein-heilbronn.de

Internet: www.kneipp-verein-heilbronn.de

Gymnastikräume • Turnhallen • Treffpunkte

Turnhalle Paul-Meyle-Schule, Guldensteinstr. 32	1
Gymnastikraum Pestalozzischule, über Schillerstr.	2
Solebecken Hallenbad HN, Untere Neckarstr. 21	4
Tanzschule Brenner, Wilhelmstr. 23.	5
Turnhalle Johannes-Häußler-Schule, Neckarsulm	8
Gemeindezentrum St. Paulus, Neckarsulm	9
Gymn. Raum Ludwig-Pfau-Schule, H. Hoover-Str.	10
Heilbronner Stimme und Kneipp-Info Heilbronn	13
Gemeindehalle Frankenbach, Würzburger Str.	14
Pfuhlpark, Eingang West, Rosengarten	17

Die Heilbronner Stimme informiert über **Tageswanderungen** „Tipps für Touren“.

Nachmittagswanderungen 14tägig.

Radtouren, immer donnerstags von April bis Oktober siehe HSt. Mix.

Aktiv-Bewegungsgruppen, Städtetouren, Wanderwochen, Reisen siehe Info Kneipp-Verein oder Heilbronner Stimme.

Programme und Informationen des Vereins liegen aus: in der Stadtbücherei K3, Touristik-Information (Kaiserstr.)

Kursbeginn in den Sporthallen ab April 2024

Anmeldung erforderlich,

Jahres-Veranstaltungsplan (Änderungen vorbehalten)

Kennziffer		Uhrzeit	Ort
101	MO	Gesundheits-Gymnastik Kinder	17.00-18.00 1
102	MO	Gesundheits/Rückengymn./Sturzproph.	18.00-19.00 1
111	MO	Hatha-Yoga	10:30-11:30 14
170	MO	Wassergymnastik/Schwimmen	19.00-19:45 4
180	MI	Walking/Nordic-Walking-Winterzeit	15.00-16.00 17
180	MO	Walking/Nordic-Walking-Sommerzeit	17.00-18.00 17
201	DI	Gymn.60 Plus Muskelkräftigung SIE	9.00-10.00 5
210	DI	Bewegungstraining - Eltern+Kind	16.15-17.15 1
211	DI	Bewegungstraining - Eltern+Kind	17.15-18.15 1
222	DI	Rücken-Fit mit Beckenboden-Gym/Stuhl	18:45-19:45 10
260	DI	Gesunder Rücken SIE+IHN	18:30-19:30 1
270	DI	Yoga+Fazien-Training auch für Anfänger	19:35-20:35 1
280	DI	Hatha-Yoga, SIE und IHN	17:30-18:30 10
300	MI	Ges.-Gymn „Fit bis ins hohe Alter, SIE	9.30-10.30 14
310	MI	Ges.-Gymn. „Fit bis ins hohe Alter“	10.30-11.30 14
320	MI	Nachmittagswanderungen 14tägig	
331	MI	Hatha-Yoga, SIE + IHN	18.00-19.00 9
403	DO	Radwanderungen 14 Uhr Neckarhalde	April-Oktober 13
440	DO	Rücken-Fit mit Beckenboden-Gymnastik	18.00-19.00 8
450	DO	Rücken-Fit mit Beckenboden-Gymnastik	19.15-20.15 8
460	DO	Ges.-Gymn. „Ganzkörpertraining“ Sie	18:00-19:00 2
600	SA	Halb- oder Tageswanderungen siehe Heilbronner Stimme	
610	SA	Städtetouren - Veranstaltungen	★★★★★ 13

◇ Örtlichkeit wird den Teilnehmern bekannt gegeben.

★★★★★= neue Termine siehe Kneipp-Info u. Heilbronner Stimme

*Kurs-Nr. 102 ab 16.09.2024, 10 UE
Gesundheits- u. Rückengymnastik + Sturzprophylaxe für Frauen *noch Plätze frei*
ÜL – Eva Grabowski

Turnhalle Paul-Meyle-Schule

jeweils montags **18:00 -19:00 Uhr**

*Kurs-Nr. 201 ab 01.10.2024, 10 UE *noch Plätze frei*
Ges.-Gymn. 60 plus – Muskelkräftigung, Koordination, Dehnung- ÜL - Irmgard Hagner
Tanzschule Brenner, Wilhelmstr. 23, 4.Stock
dienstags 9:00-10:00Uhr

*Kurs-Nr. 222 ab 17.09.2024 10 UE,
Rücken-Fit, Wirbelsäulengymn./Stuhl– *noch Plätze frei*
für Sie und IHN

Turnhalle Ludwig-Pfau-Schule, H. Hoover-Str.
jeweils dienstags um **19:45-19:45 Uhr**

*Kurs-Nr. 260 ab 24.09..2024, 10 UE
Gesunder Rücken, Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Übungen Sie + Ihn ÜL– M. Schüssler
Turnhalle Paul Meyle-Schule, HN-Sontheim
jeweils dienstags um **18:30 bis 19:30 Uhr**

*Kurs-Nr. 270 ab 24.09.2024, 10 UE *noch Plätze frei*
Hatha-Yoga
Turnhalle Paul Meyle-Schule, HN-Sontheim
jeweils dienstags um **19:35 bis 20:35 Uhr**

*Kurs-Nr. 280 ab 24.09.2024, 10 UE
Hatha-Yoga, SIE und IHN *noch Plätze frei*
Yogalehrerin - Teresa Leon,
Turnhalle Ludwig-Pfau-Schule, H. Hoover-Str.
jeweils dienstags **17:30-18:30 Uhr**

Kurs 300 ab 18.09.2024, 10 UE
Fit bis ins hohe Alter, Frauen *noch Plätze frei*
ÜL: F. Molnar, 10 UE
Gemeindehalle Frankenbach, Würzburger Str.
jeweils mittwochs **09:30-10:30 Uhr**

*Kurs-Nr. 460 ab 19.09.2024, 10 UE
Ges.Gymnastik beweglich fit und gesund,
Turnhalle Pestalozzischule, Schillerstr.
jeweils **18:00 bis 19:00 Uhr** *noch Plätze frei*