

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-](mailto:info@kneipp-verein-heilbronn.de)

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
Turnhalle Olga Jugendzentrum, Olgastr. 45.	5
Gymn. Saal Wilhelm Hauff-Schule, Charlottenstr.	7
Turnhalle Johannes-Häußler-Schule, Neckarsulm	8
Gemeindezentrum St. Paulus, Neckarsulm	9
Gymn. Raum Ludwig-Pfau-Schule, H.Hoover-Str.	10
Gaststätte Höhenblick, Sachsenäckerstr. 29	11
Heilbronner Stimme und Kneipp-Info Heilbronn	13
Gemeindehalle Frankenbach, Würzburger Str.	14
Hotel Post, Bismarckstr. 5, am Bismarckplatz HN	16
Pfuhlpark, Eingang West, Rosengarten	17
Wertwiesenpark – Eingang Ost Neckarhalde	18

Die Heilbronner Stimme informiert über **Tageswanderungen** montags „Tipps für Touren“. **Nachmittagswanderungen** 14tägig mittwochs siehe HSt. **Seniorentreff** sowie Hotline HN 72 41 82. **Radwandern**, zwei Leistungsstufen immer donnerstags 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.) und im Hallenbad, Heilbronn

Kursbeginn in den Sporthallen ab 8. Januar 2020

Für Neueinsteiger erste Stunde zum Schnuppern

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
109	MO	Stammtisch 14-tägig, gerade Kalenderw.	14.00-16.30 16
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
221	DI	Rücken-Fit mit Beckenboden-Gymnastik	17.45-18.45 10
222	DI	Rücken-Fit mit Beckenboden-Gymnastik	19.00-20.00 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
275	DI	Pilates, Sie und Ihn	18:00-19:00 2
280	DI	Hatha-Yoga, SIE und IHN	19:00-20:00 2
300	MI	Ges.-Gymn „Fit bis ins hohe Alter, SIE	9.30-10.30 5
310	MI	Ges.-Gymn. „Fit bis ins hohe Alter“	10.30-11.30 5
320	MI	Nachmittagswanderungen Wander-Info Tel.HN 724182	13
330	MI	Männnergymnastik, IHN	17:30-18.30 7
331	MI	Hatha-Yoga, SIE + IHN	18.00-19.00 9
400	◇ DO	Ges.-Gymn. „Ganzkörpertraining“	10.00-11.00 6
403	DO	Radwanderungen Info 07131-25 58 26	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
480	DO	Kegeln - 14tägig	17:00-19:00 11
600	SA	Halb- oder Tageswanderungen -Info Tel. 07131-724182	13
610	SA	Städtetouren - Veranstaltungen	★★★★★★ 13

◇ Örtlichkeit wird den Teilnehmern bekannt gegeben.

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

*Kurs-Nr. 111 ab 13.01-30.03.2020 **NEU**
Hatha-Yoga, SIE und IHN *noch Plätze frei*
Yogalehrerin – Ulrike Weibacher 11
Unterrichtseinheiten
Gemeindehalle Frankenbach, Würzburger Str.
jeweils montags 10:30-11:30 Uhr

*Kurs-Nr. 102 ab 16.01.-20.04.2020
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 14.01.-21.04.2020 *noch Plätze frei*
Ges.-Gymn. 60 plus – Muskelkräftigung,
Koordination, Dehnung- ÜL - Irmgard Hagner
Turnhalle Olga-Jugendzentrum, Olgastr. 45
dienstags 9:00-10:00Uhr

*Kurs-Nr. 260 ab 14.01.-21.04.2020
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 14.01-31.03.2020 *noch Plätze frei*
Yoga +Fazien-Training auch für Anfänger
Turnhalle Paul Meyle-Schule, HN-Sontheim
jeweils dienstags um 19:35 bis 20:35 Uhr

*Kurs-Nr. 280 ab 14.01-31.03.2020 **NEU**
Hatha-Yoga, SIE und IHN *noch Plätze frei*
Yogalehrerin - Teresa Leon, 11 Unterrichtseinheiten
Turnhalle Pestalozzi-Schule, Schillerstr.
jeweils dienstags 19:00-20:00 Uhr

*Kurs-Nr. 330 ab 08.01.-01.04.2020
Männnergymnastik, ÜL – Eva Grabowski
Gymn. Saal Wilhelm-Hauff-Schule, Charlottenstr.
jeweils 17:30 bis 18:30 Uhr *noch Plätze frei*

*Kurs-Nr. 460 ab 16.01.—26.03.2020 **NEU**
Ges.Gymnastik beweglich fit und gesund,
Turnhalle Pestalozzischule, Schillerstr.
jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr *noch Plätze frei*