

Kurse am Montag

Wassergymnastik Kurs A

für alle Altersgruppen, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, mit Aquafitness- und Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Montag, den 22.1.24, 17.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 90 € / Gäste 106 €

Wirbelsäulengymnastik Kurs C

für alle Altersgruppen, aber mehr fordernd mit Reha-Sporttrainerin Rosemarie Mai
Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden
ab Montag, den 8.4.24, 18.00 - 19.00 Uhr
Kursgebühr für 9x: 36 € / Gäste 52 €

Kurse am Dienstag

Aquafitness Kurs H

Forderndes Fitnessprogramm mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Dienstag, 30.1.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 108 € / Gäste 124 €

Fortsetzung: Kurse am Dienstag

Rückenfit Kurs D

Für alle Altersgruppen, vor allem für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ein starker Rücken gegen Schmerzen mit Fitness- und Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze
Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden
ab Dienstag, 9.1.24, 17.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr für 15x: 60 € / Gäste 76 €

Ganzkörpertraining Kurs C

für alle Altersgruppen, aber mehr fordernd mit Fitness- und Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze
Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden
ab Dienstag, 9.1.24, 18.00 - 19.00 Uhr
Kursgebühr für 15x: 60 € / Gäste 76 €

Feldenkrais Kurs K

Ganzheitl., körperorientierte Lernmethode bei chron. Schmerzen u. Einschränk. d. Bewegungsapparates mit Feldenkrais-Trainerin Olga Penner
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Dienstag, den 20.2.24, 17.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 40 € / Gäste 56 €

Hatha-Yoga Kurs E

Mit Yoga den Tag verabschieden mit Yogalehrerin R.-M. Oberste-Berghaus
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Dienstag, den 9.1.24, 18.00 - 19.30 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €

Kneipp-Verein Holzminden e.V.

Kursprogramm Frühjahr 2024



Kontakt:

news@kneippverein-holzminden.de
05531 989204

www.kneippverein-holzminden.de

Kurse am Mittwoch

Aqua-Pilates Kurs J

Ganzheitliches Körpertraining im Wasser mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Mittwoch, 31.1.24, 11.00 - 12.00 Uhr und
12.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr für 12x: 108 € / Gäste 124 €

Wirbelsäulengymnastik Kurs B

Mobilisierung und Lockerung der Muskulatur mit Physiotherapeutin Beate Thalemann

Ort: Turnhalle an den Teichen, Holzminden
ab Mittwoch, 10.1.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Kursgebühr für 18x: 108 € / Gäste 124 €

Aquafitness Kurs I

Forderndes Fitnessprogramm im Wasser mit Aquafitness- und Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Mittwoch, 24.1.24, 16.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr für 10x: 90 € / Gäste 106 €

Fitness für Männer Kurs L

Für Männer, die wieder aktiver werden wollen. Flexible Kursgestaltung mit individueller Anpassung an die Teilnehmer mit Physiotherapeut Patrick Hansmann

Ort: Turnhalle der Schule an der Weser
ab Mittwoch, den 7.2.24, 17.00 - 18.00 Uhr

Kursgebühr für 10x: 40 € / Gäste 56 €

Kurse am Donnerstag

Yoga Kurs N

Mit Yoga den Tag beginnen mit Yogalehrerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Do., 18.1.24, 8.30 - 9.30 Uhr u. 9.45 - 10.45 Uhr

Kursgebühr für 16x: 64 € / Gäste 80 €

Pilates Kurs M

Stärkung der Tiefenmuskulatur mit Pilatestrainerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, den 18.1.24, 11.00-12.00 Uhr

Kursgebühr für 16x: 64 € / Gäste 80 €

Dehnen & Strecken Kurs G

Ganzkörpertraining zur Lockerung der Muskulatur mit Fitness- u. Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, den 11.1.24, 17.00 - 18.00 Uhr

Kursgebühr für 15x: 60 € / Gäste 76 €

Meditation am Abend Kurs F

Entspannung & Meditation mit Qi Gong-Elementen mit Fitness- und Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, 11.1.24, 18.00 - 19.00 Uhr

Kursgebühr für 15x: 60 € / Gäste 76 €

Fortsetzung: Kurse am Donnerstag

Reha-Aqua-Fit Kurs Q

Gelenkschonendes Fitnessstraining zum Aufbau und zur Kräftigung der Muskulatur mit Reha-Sporttrainerin Simone Schoppmeier

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Donnerstag, 18.1.24, 9.00 - 10.00 Uhr

Kursgebühr für 10x: 90 € / Gäste 106 €

Kostenfreie Angebote:

-Wanderungen mit SKA-Wanderführer Dr. Norbert Kalkert

-Walking

-Touren mit der E-Bike-Gruppe unter Leitung des Tourguide Rainer Wellmann

-Reha-Sport Orthopädie (Wassergymnastik) mit Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki

Zu allen Bewegungsangeboten ist eine Anmeldung erforderlich! Kontaktdaten finden Sie auf dem Deckblatt.

Der Jahresmitgliedsbeitrag f. Einzelpers. beträgt 40 €, für Paare/Lebensgemeinschaften 55 € und wird per SEPA-Lastschrift jährl. im Mai eingezogen. Kursbeiträge werden nicht eingezogen u. sind unter Angabe des Kursbuchstabens vor Kursbeginn zu überweisen.

Bankverbindung:

IBAN: DE79 2606 2433 0008 1618 79

BIC: GENODEF1DRA