

Kneipp-Verein Holzminden e.V.

Kursprogramm Frühjahr 2026



Kontakt:

news@kneippverein-holzminden.de

05531 989204

www.kneippverein-holzminden.de

Kurse am Montag

Wirbelsäulengymnastik Kurs O

Für alle Altersgruppen, aber mehr fordernd mit Physiotherapeutin Friderike Wulf

Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden
ab Montag, den 9.2.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 26.1.

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 12.1.26, 16.00 – 17.00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €
Zahlbar bis 2.1.

HydroBeats Kurs P

Modernes Fitnesstraining im Wasser zu aktueller Musik. Gelenkschonend u. effektiv Kalorien verbrennen zu motivierenden Rhythmen mit Aquafitness- und Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki

Ort: "Boddenhaus" Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Montag, den 12.1.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €
Zahlbar bis 2.1.

Yin-Yoga Kurs R

Meditativ mit fließenden und langsamen Bewegungen zur Ruhe kommen mit Yogalehrerin Anne Pirone
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Montag, den 17.8.26, 16.45 – 18.15 Uhr
Kursgebühr für 9x: 81 € / Gäste 97 € (1 1/2 Stunden!)
Zahlbar bis 3.8.

Kurse am Dienstag

Aquafitness Kurs H

Forderndes Fitnessprogramm mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Dienstag, 20.1.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €
Zahlbar bis 6.1.

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, 10.2.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursgebühr für 11x: 66 € / Gäste 82 €
Zahlbar bis 27.1.

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, 10.2.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr für 11x: 66 € / Gäste 82 €
Zahlbar bis 27.1.

Kurse am Mittwoch

Aqua-Pilates Kurs J

Ganzheitliches Körpertraining im Wasser mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Mittwoch, 21.1.26, 11–12 Uhr u. 12–13 Uhr
Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €
Zahlbar bis 7.1.

Wirbelsäulengymnastik Kurs B

Funktionelles Training mit Entspannungsübungen mit Physiotherapeutin Beate Thalemann

Ort: Turnhalle an den Teichen, Holzminden
ab Mittwoch, 28.1.26, 18.00 – 19.30 Uhr
Kursgebühr für 15x: 135 € / Gäste 151 € (1 1/2 Stunden!)
Zahlbar bis 14.1.

Aquafitness Kurs I

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

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Mittwoch, 14.1.26, 16.00 – 17.00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €
Zahlbar bis 2.1.

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, Holzminden
ab Mittwoch, den 14.1.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 2.1.

Kurse am Donnerstag

Yoga Kurs N

Mit Yoga den Tag beginnen mit Yogalehrerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Do., 22.1.26, 8.40 - 9.40 Uhr u. 9.45 - 10.45 Uhr

Kursgebühr für 13x: 78 € / Gäste 94 €

Zahlbar bis 8.1.

Pilates Kurs M

Stärkung der Tiefenmuskulatur mit
Pilatestrainerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, den 22.1.26, 10.50-11.50 Uhr

Kursgebühr für 13x: 78 € / Gäste 94 €

Zahlbar bis 8.1.

Dehnen & Strecken Kurs G

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

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, den 5.2.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Kursgebühr für 11x: 66 € / Gäste 82 €

Zahlbar bis 22.1.

Beckenbodentraining Kurs F

Anleitung zur Stärkung des Beckenbodens mit Fitness-
und Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, 5.2.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Kursgebühr für 11x: 66 € / Gäste 82 €

Zahlbar bis 22.1.

Fortsetzung: Kurse am Donnerstag

Reha-Aqua-Fit Kurs Q

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

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Donnerstag, 22.1.26, 9.00 - 10.00 Uhr

Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €

Zahlbar bis 8.1.

Kurse am Freitag

Sitz-Yoga Kurs S

Niemand ist zu alt oder zu unbeweglich. Achtsame
Yogaübungen im Sitzen mit Yogalehrerin Anne Pirone

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Freitag, 21.8.26, 9.30-10.30 Uhr u. 11-12 Uhr

Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €

Zahlbar bis 7.8.

Kostenfreie Angebote:

- Wanderungen mit Wanderführerin Karin Strahlfeld
- Walking
- Touren mit der E-Bike-Gruppe unter Leitung des Tourguide
Rainer Wellmann
- Reha-Sport Orthopädie (nur Wassergymnastik) mit Reha-
Sporttrainerin Christiane Kniffki

Zu allen Bewegungsangeboten ist eine Anmeldung erforderlich!
Die Kursgebühren werden spätestens 14 Tage vor Kursstart
fällig!

Bankverbindung:

IBAN: DE79 2606 2433 0008 1618 79

BIC: GENODEF1DRA