

Unser Aktiv- Bewegungsprogramm

Kneipp Verein 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, Güldensteinstr. 32	1
Gymnastikraum Pestalozzischule, über Schillerstr.	2
ARKUS-Haus, Happelstraße 17	3
Solebecken Hallenbad HN, Untere Neckarstr. 21	4
Turnhalle Jugendzentrum, Olgastr. 45	5
Gesundheitszentrum AOK, Allee 72	6
Turnhalle 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 Straße	14
Kneipp-Garten – Wertwiesen-Park	15
Pfuhlpark, Eingang West	17
Wertwiesenpark – Eingang Ost Neckarhalde	18
Hotel zur Post, Bismarckstr. 5, am Bismarckplatz	19

Die Heilbronner Stimme informiert über **Tageswanderungen** freitags „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

Jahres-Veranstaltungsplan (Änderungen vorbehalten)

Kennziffer		Uhrzeit	Ort
100	MO	Gesundheits-Gymnastik Kinder	★★★★★ 1
101	MO	Gesundheits-Gymnastik Kinder	17.00-18.00 1
102	MO	Gesundheits-Gymnastik 30 Plus	18.00-19.00 1
109	MO	Stammtisch 14-tägig	14.00-16.30 19
150	MO	Jazztanz-Gymnastik	★★★★★ 2
160	MO	Gesundheits-Gymn. 50 Plus	19.00-20.00 1
170	MO	Wassergymnastik/Schwimmen	19.00-20.00 4
180	MO	Walking/Nordic-Walking SIE+IHN	18.00-19.15 17
200	DI	Ges.-Gymnastik, „Rücken-Fit“ SIE	8.30- 9.30 5
201	DI	Ges.-Gymn. „Rücken-Fit“ Für Ältere SIE	9.30-10.30 5
202	DI	„Kneippen für Ihre Gesundheit“	★★★★★ 15
210	DI	Gesundh.-Gymn. Eltern+Kind	16.15-17.15 1
211	DI	Gesundh.-Gymn. Eltern+Kind	17.15-18.15 1
221	DI	Ges.-Gymn. „Rücken-Fit“, SIE+IHN	17.45-18.45 10
222	DI	Ges.-Gymn. „Rücken-Fit“, SIE+IHN	19.00-20.00 10
230	DI	Gesundheits-Gymnastik SIE	18.00-19.00 2
240	DI	Gesundheits-Gymnastik SIE	19.00-20.00 2
250	DI	Gesundheits-Gymnastik SIE	18.15-19.15 1
260	DI	Gesunder Rücken mit Pilates SIE+IHN	19.15-20.15 1
270	DI	Wirbelsäulen-Gymnastik SIE+IHN	★★★★★ 1
300	MI	Gesundheits-Gymnastik, SIE	9.30-10.30 5
310	MI	Ges.-Gymn. für Ältere, SIE+IHN	10.30-11.30 5
311	MI	Hatha-Yoga am Morgen	9.00-10.00 14
320	MI	Nachmittagswanderungen	★★★★★ 13
322	MI	Walking/Nordic-Walking-Winterzeit	15.00-16.15 18
322	MI	Walking//Nordic-Walking-Sommerzeit	17.00-18.15 18
330	MI	Wirbels.gym.Mobil u.Fit durchs Alter IHN	18.00-19.00 7
360	MI	Gesundheitsgymnastik, SIE+IHN	★★★★★ 7
400	DO	Präventive.Ges. Gymnastik, SIE+IHN	10.00-11.00 6
403	DO	Radwanderungen	April-Oktober 13
410	DO	Hatha-Yoga	18.00-19.00 2
420	DO	Hatha-Yoga	★★★★★ 2
430	DO	Hatha-Yoga	18.00-19.00 9
440	DO	Ges.Gymn. „Rücken-Fit“, SIE+IHN	18.00-19.00 8
450	DO	Ges.Gymn. „Rücken-Fit“, SIE+IHN	19.15-20.15 8
480	DO	Kegeln - 14tägig	18.00-20.00 11
520	FR	Singkreis	17.00-18.00 3
600	SA	Halb- oder Tageswanderungen	★★★★★ 13
610	SA	Städtetouren – Veranstaltungen	★★★★★ 13

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

NEUE KURSE FÜR EINSTEIGER

Zuschussfähig durch die Krankenkassen bitte anfragen

 *Kurs-Nr. 160 ab 23.04.-23.07.2012
 Gymn. Herz-Kreislauf-Kräftigung, Koordination, Entspannung, ÜL – Helga Baier
Turnhalle Paul-Meyle-Schule, HN-Sontheim
 Jeweils montags 19.00 Uhr.

*Kurs-Nr. 200 ab 23.04.-23.07.2012
 *Kurs-Nr. 201 ab 23.04.-23.07.2012
 Ges.-Gymn. „Rücken-Fit“ –Wirbelsäulengymn. 50 Plus, ÜL - Irmgard Hagner
Turnhalle Jugendzentrum Olgastraße HN
 jeweils dienstags 8.30 und 9.30 Uhr.

*Kurs-Nr. 221 ab 24.04.-24.07.2012
 *Kurs-Nr. 222-ab 24.04.-24.07.2012
 „Rücken-Fit“ Wirbelsäulengymn., ÜL - Ursula Urban
Turnhalle Ludwig-Pfau-Schule HN-Süd.
 jeweils dienstags 17.45 und 19.00 Uhr

*Kurs-Nr. 260 ab 24.04.-24.07.2012
 Gesunder Rücken mit Pilates, Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Übungen ÜL– M. Schüssler
Turnhalle Paul Meyle-Schule, HN-Sontheim
 jeweils dienstags um 19.15 Uhr

*Kurs-Nr. 300 ab 25.04.-25.07.2012
 *Kurs-Nr. 310 ab 25.04.-25.07.2012
 Präventive Gesundheitsgymn. Fit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter, ÜL – Helga Baier
Turnhalle Jugendzentrum Olgastraße HN
 jeweils mittwochs 9.30 und 10.30 Uhr

*Kurs-Nr. 400 ab 26.04.-19.07.2012
 Präventive Gesundheitsgymn. Sie, Fit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter ÜL – Helga Baier
Gesundheitszentrum AOK, Allee 72, HN
 jeweils donnerstags 10.00 Uhr

*Kurs-Nr. 440 ab 26.04.-19.07.2012
 *Kurs-Nr. 450 ab 26.04.-19.07.2012
 „Rücken-Fit“ –Wirbelsäulengymn., ÜL - Ursula Urban
Turnhalle Johannes-Häußler-Schule, NSU
 jeweils donnerstags 18.00 und 19.15 Uhr