

Unser Aktiv- Bewegungsprogramm



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
ARKUS-Haus, Happelstraße 17	3
Solebecken Hallenbad HN, Untere Neckarstr. 21	4
Turnhalle Olga Jugendzentrum, Olgastr. 45.	5
Gesundheitszentrum AOK, Gymn. Raum, Allee 72	6
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 10. September 2018

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	
322	MI Walking/Nordic-Walking-Winterzeit	15.00-16.00	18
322	MI Walking//Nordic-Walking-Sommerzeit	17.00-18.00	18
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. 07131-72418213		
610	SA Städtetouren - Veranstaltungen	★★★★★	13

◇ Örtlichkeit wird den Teilnehmern bekannt gegeben.

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

*Kurs-Nr. 102 ab 10.09.- 3.12.2018
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 11.09.-4.12.2018 *noch Plätze frei*
Ges.-Gymn. 60 plus – Muskelkräftigung,
Koordination, Dehnung- ÜL – Irmgard Hagner
Turnhalle Olga-Jugendzentrum, Olgastr. 45
[jeweils dienstags 9:00-10:00Uhr](#)

*Kurs-Nr. 260 ab 11.09.-04.12.2018
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 11.09.-04.12.2018 *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 18.09.-04.12.2018 **NEU**
Hatha-Yoga, SIE und IHN *noch Plätze frei*
Yogalehrerin - Teresa Leon, 10 Unterrichtseinheiten
Turnhalle Pestalozzi-Schule, Schillerstr.
jeweils dienstags [18:45-19:45 Uhr](#)

*Kurs-Nr. 330 ab 12.09.-12.12.2018
Männnergymnastik, ÜL – Eva Grabowski
Gymn. Saal Wilhelm-Hauff-Schule, Charlottenstr.
jeweils 17:30 bis 18:30 Uhr *noch Plätze frei*

*Kurs-Nr. 400 ab 20.09.-6.12.2018 **Neu**
Ges.-Gymnastik „Ganzkörpertraining“
ÜL – Elisabeth Edinge
Turnhalle Pestalozzi-Schule, Schillerstr.
jeweils donnerstags [17:00 bis 18:00](#) Uhr. *Plätze frei*

*Kurs-Nr. 460 ab
Ges.-Gymnastik. „20.09.-6.12.2018
Ganzkörpertraining“
ÜL – Elisabeth Edinge
Turnhalle Pestalozzi-Schule, Schillerstr.
jeweils donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr. *Plätze frei*