



Sport-Programm 1. Halbjahr 2024

Wirbelsäulengymnastik in der Halle immer mittwochs in der Schule am Museum von 10.01. – 20.03.2024 (10x). Gruppe 1 mit Lou Reitter von 16.15 bis 17.15 Uhr, Gruppe 2 mit Heike Sebald von 17.30 bis 18.30 Uhr und Gruppe 3 mit Heike Sebald von 18.45 bis 19.45 Uhr. Gebühr **45 € MG / 58 € NM**. Anmeldung/Info für Gruppe 1 bei Lou: ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com und für Gruppe 2 / 3 bei Heike: ☎ 09122/833164 oder per Mail unter: mail@heikesebald.de

Wirbelsäulengymnastik auf dem Kneipp-Gelände mit Heike Sebald immer mittwochs von 29.05. – 31.07.2024 (10x). Gruppe 1 von 16.30 bis 17.30 Uhr und Gruppe 2 von 17.45 bis 18.45 Uhr. Gebühr **45 € MG / 58 € NM**. Anmeldung/Info ☎ 09122/833164 oder per Mail unter: mail@heikesebald.de

Smovey-Walk-Schnuppertraining mit Heike Sebald für alle Interessierten und Neuen am Dienstag, 16.04.2024 von 17.30 bis 18.15 Uhr (kostenfrei). Treffpunkt Wanderparkplatz Leitelshofer Weg (Trimm Dich Pfad). Anmeldung/Info ☎ 09122/833163 oder per Mail unter: mail@heikesebald.de

Smovey-Walk am Abend mit Heike Sebald immer dienstags ab 16.04. bis 30.07.2024, 18.30 – 20 Uhr. Treffpunkt Wanderparkplatz Leitelshofer Weg (Trimm Dich Pfad). 10-er Karte 60 € MG / 75 € NM. Anmeldung/Info ☎ 09122/833163 oder per Mail unter: mail@heikesebald.de

Fit durch Bewegung mit Lou Reitter immer montags von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Jahnhalle 2 beim TV1848, 10er-Karte für Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 40 €, Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Senioren-gymnastik mit Lou Reitter donnerstags von 15.30-16.30 Uhr in der Luitpoldschule in Kooperation mit der AWO. Gebühr für Mitglieder der AWO 2 € und für Kneippianer 4 € je Termin. Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Sonntagswanderer „flott“ jeden letzten Sonntag im Monat mit Lou Reitter. Unkostenbeitrag für Nichtmitglieder: 2€ . Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: lougym@googlemail.com

Sonntagswanderer mit Kultur- und Naturstopp jeden 3. Sonntag im Monat. Anmeldung/Info bei Anne Mengeler, ☎ 09122/2797 oder per Mail unter: anne.mengeler@gmail.com

Qi-Gong mit Christine Keuth freitags von 10.00 – 11.00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände ab dem 10.05.2024 (6x). Gebühr **30 € Mitglieder / 36 € Nichtmitglieder**. Anmeldung/Info ☎ 09122/13462 oder per Mail unter christinekeuth@aol.com.

Qi-Gong mit Eva Janssen freitags von 16.00 – 17.00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände von 19.04. – 05.07.2024 (10x). Thema: "Mit Qi Gong den Alltag stressfreier gestalten"
Die 18 Gesundheitsübungen Taiji Qi Gong. Zertifizierter Kurs der ZPP, der von den meisten Krankenkassen erstattet wird. Gebühr **50 €** Mitglieder / **60 €** Nichtmitglieder.
Anmeldung/Info ☎ 0177 2736843 oder per Mail unter eva_janssen@gmx.net .

Yoga am Vormittag mit Martina Mindt auf dem Kneipp-Gelände jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr ab dem 6.6 bis 11.7. (6x). Max. 10 TN. Gebühr 66 € MG / 78 € NM je Kursblock. Anmeldung/Info unter ☎0177/7707598 oder per Mail unter:
martina.mindt@gmx.de

Yoga am Abend mit Saskia Runte auf dem Kneipp-Gelände jeweils donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr ab dem 06.06 -25.07. (6x). Max. 10 TN. Gebühr 66 € MG / 78 € NM je Kursblock. Anmeldung/Info unter ☎01577/2489905 oder per Mail unter: saskia@sonnengelb-himmelblau.de

Zumba mit Carina Astafjev montags von 18.45 bis 19.45 Uhr auf dem Kneipp-Gelände. Kursstart voraussichtlich nach den Osterferien (je nach Wetter). Schnuppern ist jederzeit möglich. Max. 10 TN. Gebühr 32 € MG / 42 € NM je Kursblock (6x). Anmeldung/Info ☎0176/61471634 oder per Mail unter: astca10@gmail.com

Körper in Balance mit Manuela Raab montags von 16.15 bis 17.15 Uhr von 08.01.- 12.02.2024 und von 19.02. - 25.03.2024 (je 6x) im Gymnastikraum in der Schule am Museum. Von 08.04. – 13.05.2024 und von 27.05. - 01.07.24 (je 6x) auf dem Kneipp-Gelände. Max. 10 TN. Gebühr 32 € MG / 42 € NM je Kursblock. Anmeldung/Info ☎01573/1076640, 09122/1854316 oder per Mail unter. info@raab-heilpraktikerin.de

Body Fit mit Manuela Raab montags von 17.30 bis 18.30 Uhr von 08.01.-12.02.2024 und von 19.02. - 25.03.2024 (je 6x) im Gymnastikraum in der Schule am Museum. Von 08.04. – 13.05.2024 und von 27.05. - 01.07.24 (je 6x) auf dem Kneipp-Gelände. Max. 10 TN. Gebühr 32 € MG / 42 € NM je Kursblock. Anmeldung/Info ☎01573/1076640, 09122/1854316 oder per Mail unter: info@raab-heilpraktikerin.de

Bauchtraining mit Manuela Raab dienstags von 18.00 bis 18.45 Uhr von 09.01. - 13.02.2024 und 20.02. - 26.03.2024 (je 6x) in der Physiotherapie Florian Übler, Am Kiefernschlag 14a, SC. Von 09.04. - 14.05.2024 und 28.05. - 02.07.24 (je 6x) auf dem Kneipp-Gelände. Max. 10 TN. Gebühr 24 € MG / 36 € NM je Kursblock. Anmeldung/Info ☎01573/1076640, 09122/1854316 oder per Mail unter: info@raab-heilpraktikerin.de

Dehnen und Entspannen mit Manuela Raab dienstags von 18.45 bis 19.30 Uhr von 09.01. - 13.02.2024 und 20.02. - 26.03.2024 (je 6x) in der Physiotherapie Florian Übler, Am Kiefernschlag 14a, SC. Von 09.04. - 14.05.2024 und 28.05. - 02.07.24 (je 6x) auf dem Kneipp-Gelände. Max. 10 TN. Gebühr 24 € MG / 36 € NM. Anmeldung/Info ☎01573/1076640, 09122/1854316 oder per Mail unter: info@raab-heilpraktikerin.de