



Bitte beachten: Alle Angebote und Termine sind derzeit unter Vorbehalt. Wegen Covid-19 ist aktuell keine sichere Planung möglich. Weitergehende Informationen unter [www.kneippverein-schwabach.de](http://www.kneippverein-schwabach.de), bei den jeweiligen Übungsleiterinnen, im Schwabacher Tagblatt unter der Pinnwand und im Schaukasten.



## Geplantes Programm von Januar bis Oktober 2022

**Geplant - Wirbelsäulengymnastik in der Halle** mit Heike Sebald immer mittwochs (außer in den Osterferien) in der Hans-Peter-Ruf-Schule, Waikersreuther Straße 11A/13 vom 09.03. bis 04.05. (7x). Gruppe 1 von 16.30 bis 17.30 Uhr, Gruppe 2 von 17.45 bis 18.45 Uhr und Gruppe 3 von 19.00 bis 20.00 Uhr unter Beachtung der momentan geltenden 2Gplus-Regel. Gebühr **30 € MG / 40 € NM**. Anmeldung/Info ☎09122/833163 oder per Mail unter: [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

**Wirbelsäulengymnastik in den Sommermonaten** mit Heike immer mittwochs (außer in den Pfiingstferien) auf dem Kneipp-Gelände vom 11.05. bis 27.07. (10x). Gruppe 1 von 16.30 bis 17.30 Uhr, Gruppe 2 von 17.45 bis 18.45 Uhr und Gruppe 3 von 19.00 bis 20.00 Uhr. Max. 12 TN. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Gebühr **36 € MG / 48 € NM**. Anmeldung/Info ☎09122/833163 oder per Mail unter: [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

**Smovey-Walk am Abend** mit Heike Sebald immer dienstags (außer in den Osterferien) vom 22.03. bis 02.08. (18x) von 18.30 bis 20.00 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz Leitelschofer Weg (Trimm Dich Pfad). Zehnerkarte **65 € MG / 80 € NM**. Der Kurs wird nach den Sommerferien fortgeführt. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Anmeldung/Info ☎09122/833163 oder per Mail unter: [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

**Fit durch Bewegung** mit Lou Reitter immer montags (außer in den Ferien) 10.00 bis 11.00 Uhr beim TV1848, Gebühr **3 € MG / 4 € NMG** pro Einheit, Anmeldung/Info ☎09122/5124 oder per Mail unter: [lougym@googlemail.com](mailto:lougym@googlemail.com)

**Sonntagswanderer „flott“** jeden letzten Sonntag im Monat mit Lou Reitter. NM mit Spende. Anmeldung/Info ☎09122/5124 oder per Mail unter: [lougym@googlemail.com](mailto: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](mailto:anne.mengeler@gmail.com)

**Qi-Gong** mit Christine Keuth. Eine Wiederaufnahme ist für Mai geplant. Gebühr **5 € MG / 6 € NM**. Mindestens 8 TN. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Info ☎09122/13462 oder per Mail unter: [christinekeuth@aol.com](mailto:christinekeuth@aol.com)

**Yoga** mit Saskia Klenk auf dem Kneipp-Gelände entfällt bis auf weiteres. Zeitnahe Informationen folgen. [saskia@sonnengelb-himmelblau.de](mailto:saskia@sonnengelb-himmelblau.de)

**Zumba** mit Carina Astafjev montags von 18.45 bis 19.45 Uhr auf dem Kneipp-Gelände. Max. 10 TN. **Nicht in den Ferien**, Beginn des neuen Kursblock am 28.03. bis 17.10. (6x). Gebühr **32 € MG / 42 € NM**. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Anmeldung/Info ☎0176/61471634

**Körper in Balance** mit Manuela Raab montags von 16.15 bis 17.15 Uhr auf dem Kneipp-Gelände von 04.04. bis 26.09. (6x). Max. 10 TN. Gebühr **32 € MG / 42 € NM**. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Anmeldung/Info ☎01573/1076640 oder per Mail unter: [info@raab-heilpraktikerin.de](mailto:info@raab-heilpraktikerin.de)

**Body Fit** mit Manuela montags von 17.30 bis 18.30 Uhr auf dem Kneipp-Gelände von 04.04. bis 26.09. (6x). Max. 10 TN. Gebühr **32 € MG / 42 € NM**. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Anmeldung/Info ☎01573/1076640 oder per Mail unter: [info@raab-heilpraktikerin.de](mailto:info@raab-heilpraktikerin.de)

**Neu: Bauchtraining** mit Manuela Raab dienstags von 18.00 bis 18.45 Uhr auf dem Kneipp-Gelände von 05.04. bis 27.09. (6x). Max. 10 TN. Gebühr **24 € MG / 36 € NM**. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Anmeldung/Info ☎01573/1076640 oder per Mail unter: [info@raab-heilpraktikerin.de](mailto:info@raab-heilpraktikerin.de)

**Wege in die Entspannung** mit Manuela dienstags von 19.00 bis 19.45 Uhr auf dem Kneipp-Gelände von 05.04. bis 27.09. (6x). Max. 10 TN. Gebühr **24 € MG / 36 € NM**. Es gilt bis auf weiteres die 2G-Regel. Anmeldung/Info ☎01573/1076640 oder per Mail unter: [info@raab-heilpraktikerin.de](mailto:info@raab-heilpraktikerin.de)

**Faszien Training** mit Sonja Bianca Maier. Geplant für Juli/August. Info ☎09128/3635 oder per Mail unter: [sonjamaier1@gmx.de](mailto:sonjamaier1@gmx.de)

**Schneeschuhwanderung** mit Gisela Lehner im Januar/Februar je nach Schneelage. Anmeldung/Info unter ☎09183/2375988 oder per Mail unter: [gisela1.lehner@online.de](mailto:gisela1.lehner@online.de)

**Frühjahrs-Wanderung** zum Walberla mit Gisela Lehner am Samstag, den 07.05. Anmeldung/Infos unter ☎09183/2375988 oder per Mail unter: [gisela1.lehner@online.de](mailto:gisela1.lehner@online.de)

**Tagesfahrt nach Aalen auf der Schwäbischen Alp** am Samstag, den 14.05.2022. Anmeldung/Info ☎0911/6327094 oder per Mail unter: [ms.huebner@t-online.de](mailto:ms.huebner@t-online.de)

**Ankneipen mit Begrüßung der Neumitglieder** am Samstag, den 21.05. Mai ab 15.00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände. Nähere Infos folgen

**5-Tagesfahrt in die Hohen Tauern** vom 12. bis 16. Juni mit Matthias. Wir besuchen u.a. Kufstein, den Nationalpark Hohe Tauern, die Stadt Lienz/Osttirol, Zell am See und fahren zum Großglockner. Selbstverständlich wird auch in den Tauern gewandert. Anmeldung/Info ☎0911/6327094 oder per Mail unter: [ms.huebner@t-online.de](mailto:ms.huebner@t-online.de)

**Jahreshauptversammlung** am 09.07. von 14.00 bis 15.00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände

**Sommerfest** am 09.07. im Anschluss an die JHV ab 15.30 Uhr

**Kochkurs** mit Anja Gerstung, Heike Sebald und einem männlichen Mitglied unter dem Motto: "Energie - Kraft - Leichtigkeit die man schmecken kann" am Samstag, den 25.06., von 10.00 bis 13.00 Uhr. Min. 8 TN; max. 12 TN. Sobald sich mindestens 8 TN verbindlich angemeldet haben, werden wir die Gebühren für MG und MN festlegen. Dies gilt auch für die erforderlichen Lebensmittel und Zutaten. Es gilt bis auf weiteres die 2Gplus-Regel. Anmeldung/Info ☎09122/833163 oder per Mail unter: [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

**Vortrag "Gesunde Ernährung"** mit Anja Gerstung am Freitag, den 03.06., von 17.00 bis 18.00 Uhr unter dem Motto: "Energie - Kraft - Leichtigkeit mit einem bewussten, ausgewogenen Ernährungsstil". Min. 10 TN; max. 25 TN. Sobald sich mindestens 10 TN verbindlich angemeldet haben, werden wir Gebühren für MG und NM festlegen.. Es gilt bis auf weiteres die 2Gplus-Regel. Anmeldung/Info: ☎09122/833163 oder per Mail unter: [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

**Familienwanderung - Familiennachmittag** - geplant (nähere Infos folgen)

**Wohlfühlwoche in Bad Wörishofen** vom 04.09. bis 11.09. Anmeldung/Info bei Hanne Stallwitz ☎ 09122/82829 oder Justi Kraus ☎ 09122/76165

**Abkneipen** mit gemütlichem Beisammensein an einem Samstag im September

**Literaturnachmittage** mit Dorothee Lischke donnerstags am 09.Juni., 07.Juli und 01.September jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr auf dem Kneipp-Gelände. Die Themen werden zeitnah bekannt gegeben. Spenden erbeten

**Führung in der Schwabacher Stadtkirche** zum 600-jährigen Jubiläum der Stadtkirche, geplant im Herbst

**Work-Shop Kneippsche Lehre** mit Dr. Gudrun Madre - geplant

#### **Kurse in den Sommermonaten 2022**

Bis zur Stunde können wir noch keine verlässlichen Informationen zu den geplanten Sportkursen bezüglich der Termine und der max. Teilnehmerzahl geben. Die sportlichen Aktivitäten in den Sommermonaten finden wieder auf dem Kneipp-Gelände - sofern das Wetter mitspielt - bis Ende September, respektive Mitte Oktober - statt. Die Übungsleiterinnen werden die jeweiligen Zeiten und Termine mit den Teilnehmer\*innen zeitnah vereinbaren.

Bis auf Weiteres finden in den Wintermonaten **keine** Kurse von Manuela Raab und Carina Astafjev in der Physio-Praxis von Florian Übler statt. Wir haben allerdings geplant - sofern es die Corona-Situation überhaupt zulässt - die Wirbelsäulengymnastik mit Heike Sebald vom 09.03. bis 04.05. in der Halle Lebenshilfe der Hans-Peter-Ruf-Schule durchzuführen. Die Hallen und Sportstätten dürfen derzeit nur zu 25% der max. Kapazität ausgelastet werden.

*Aufgrund der immer noch einzuhaltenden Corona-Hygienemaßnahmen und Vorgaben der Staatskanzlei in München - hier die 15. Bay. Infektionsschutzmaßnahmenverordnung - werden bei allen Veranstaltungen und Sportkursen Anwesenheitslisten geführt. Es gilt auf dem Kneipp-Gelände, sowie in den Hallen, bis auf Weiteres die 2Gplus-Regel. Die Nachweise in Form des Impfbuchs, Covid-Pass auf dem Smartphone, Attest des Hausarztes und eines Schnelltests, respektive eines PCR-Tests sind unaufgefordert vorzuzeigen. Sobald sich Änderungen in Bezug der Hygienemaßnahmen ergeben, werden wir euch informieren.*

***In diesem Sinne wünscht der Vorstand euch allen ein friedvolles und gesegnetes Weihnachten, sowie erholsame und stressfreie Feiertage. Kommt gut ins neue Jahr. Und natürlich viel Glück und Gesundheit für 2022.***