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, bei den jeweiligen Übungsleiterinnen, im Schwabacher Tagblatt unter der Pinnwand und im Schaukasten.

Verein Kneipp aktiv & gesund Schwabach e.V.

Sport-Programm 2. Halbjahr 2023

Wirbelsäulengymnastik in den Sommermonaten mit Heike Sebald bzw. Uta Jell immer mittwochs auf dem Kneipp-Gelände vom 03.05. bis 26.07. (11x). 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. Gebühr **40** € MG / **52** € NM. Anmeldung/Info ☎09122/833164 oder per Mail unter: ***mail@heikesebald.de***

Wirbelsäulengymnastik in der Halle mit Heike Sebald immer mittwochs in der Schule am Museum von 13.09. bis 13.12. (13x). Gruppe 1 von 17.30 bis 18.30 Uhr und Gruppe 2 von 18.45 bis 19.45 Uhr. Gebühr **45** € MG / **58** € NM. Anmeldung/Info ☎09122/833164 oder per Mail unter: ***mail@heikesebald.de***

Smovey-Walk am Abend mit Heike Sebald immer dienstags ab 12.09.2023, 18.30 – 20 Uhr. Treffpunkt Wanderparkplatz Leitelshofer Weg (Trimm Dich Pfad). Zehnerkarte 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, Gebühr 3 € MG / 4 € NMG pro Einheit, Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: ***lougym@googlemail.com***

Seniorengymnastik mit Lou Reitter montags von 15.30-16.30 Uhr in der Luitpoldschule In Kooperation mit der AWO. Anmeldung/Info ☎ 09122/5124 oder per Mail unter: ***lougym@googlemail.com***

Sonntagswanderer „flott“ jeden letzten Sonntag im Monat mit Lou Reitter. 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 Eva Janssen, in Ausbildung zur Qi Gong-Übungsleiterin an der Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen. Seit Freitag, 26. Mai, 16-17 Uhr, 8 Termine auf dem Kneipp-Gelände - ein kostenloses Angebot für alle, die Eva bei der Vorbereitung auf ihre Lehrprobe unterstützen möchten (Mitglieder und Nicht-Mitglieder). Über Spenden für den Verein freuen wir uns.

Yoga mit Saskia Runte auf dem Kneipp-Gelände jeweils donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr ab dem 22.06 (6 Einheiten). Der Kurs wird bis Mitte September fortgeführt. Max. 10 TN. Gebühr 66 € MG / 78 € NM je Kursblock. Anmeldung/Info unter ☎0157/72489905 oder per Mail unter: ***saskia@sonnengelb-himmelblau.de***

Zumba mit Carina Astafjev montags von 18.45 bis 19.45 Uhr auf dem Kneipp-Gelände. Der Kurs wird bis ca. Anfang Oktober je nach Witterung fortgeführt. Max. 10 TN. Gebühr 24 €

MG / 36 € 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 auf dem Kneipp-Gelände von 12.06. - 17.07.23 und 07.08. - 11.09.23 (je 6x) bzw. in der Halle von 18.09. - 06.11.23 und 13.11. - 18.12.23 (je 6x). 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 auf dem Kneipp-Gelände von 12.06. - 17.07.23 und 07.08. - 11.09.23 (je 6x) bzw. in der Halle von 18.09. - 06.11.23 und 13.11. - 18.12.23 (je 6x). 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 auf dem Kneipp-Gelände von 13.06. - 18.07.23 und 08.08. - 12.09.23 (je 6x) bzw. in der Halle von 19.09. - 07.11.23 und 14.11. - 19.12.23 (je 6x). 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 auf dem Kneipp-Gelände von 13.06. - 18.07.23 und 08.08. - 12.09.23 (je 6x) bzw. in der Halle von 19.09. - 07.11.23 und 14.11. - 19.12.23 (je 6x). Max. 10 TN. Gebühr 24 € MG / 36 € NM. Anmeldung/Info ☎01573/1076640, 09122/1854316 oder per Mail unter: ***info@raab-heilpraktikerin.de***