

Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

65 Jahre

im Dienste der Gesundheit

GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN



Programm 1. HJ 2024

*Wer nicht jeden Tag etwas Zeit
für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit
für die Krankheit opfern.*

Sebastian Kneipp



Montag

Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkte: Bewegung der HWS,
Nacken, Schultern, Arme und Rücken
Einsatz von Pilates Ball, Hanteln etc.

Gymnastikraum Pestalozzi-Schule

17:00 – 18:00 Uhr

Kurs 1 08.01.– 18.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 45,00 €

Gäste: 55,00 €

Kurs 2 08.04.- 15.07.2024 13 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 60,00 €

Gäste: 70,00 €

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Faszien-Pilates-Training

Faszien – sie umhüllen die Knochen
und die Muskeln, sie spielen eine
Rolle für das Immunsystem. Sie bilden
das Geflecht der Gesundheit.

Pestalozzi-Schule, 8:15 – 19:15 Uhr

Kurs 1 08.01. – 18.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 55,00 €

Gäste: 63,00 €

Kurs 2 08.04. – 15.07.2024 13 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 70,00 €

Gäste: 80,00 €

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Leitung: Ilonka Martin ☎ 0176 21152161



Dienstag

Ganzkörpertraining mit Schwungringen

- aktivieren die Muskulatur
- stimulieren das Lymphsystem
- straffen das Bindegewebe
- stärken das Immunsystem
- kräftigen Herz und Kreislauf

St. Paul, Bruchsal, 17:30 – 18:30 Uhr

Kurs 1 09.01. - 19.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 58,00 €

Gäste: 68,00 €

Kurs 2 09.04. - 16.07.2024 13 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 85,00 €

Mindestteilnehmer: 7 Personen

Gesund und fit

Bewegungen, die den ganzen Körper aktivieren,
Koordination der Beweglichkeit und Orientierung

St. Paul Bruchsal, 18:45 – 19:45 Uhr

Kurs 1 09.01. - 19.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 58,00 €

Gäste: 68,00 €

Kurs 2 09.04. - 16.07.2024 13 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 85,00 €

Mindestteilnehmer: 7 Personen

Leitung: Carola Becker ☎ 07251 68249



Mittwoch

Fit mit Sitzgymnastik

Im Stehen und Sitzen wird die Koordination und das Gleichgewicht trainiert. Bewegungsabläufe werden stabilisiert.

St. Paul, Bruchsal 15:30 – 16:30 Uhr

Kurs 1 10.01. – 20.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 58,00 €

Gäste: 68,00 €

Kurs 2 10.04. – 17.07.2024 12 UE

Kursgebühr: Mitglieder. 70,00 €

Gäste: 80,00 €

Mindesteilnehmer: 6 Personen

Leitung: Carola Becker ☎ 07251 68249

Hatha – Yoga

Mal sanft, mal knackig sind die Bewegungsabläufe, aber immer mit Humor. Neben den klassischen Yoga-Übungen fließen noch Übungen aus PMR und Meditation ein.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

St. Paul, Bruchsal 18:45 – 20:00 Uhr

Kurs 1 10.01. – 20.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 63,00 €

Gäste: 70,00 €

Kurs 2 10.04. – 17.07.2024 12 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 85,00 €

Mindesteilnehmer: 8 Personen

Leitung: Ben Freyschmidt ☎ 0177 8260493



Donnerstag

Hatha – Yoga

Stressabbau über sanfte oder fordernde Bewegungsabläufe bis hin zu Asanas helfen, sich mit dem Ruhepol im eigenen Innern zu verbinden. Entspannungs- und Meditationsphasen ergänzen das Programm.

Gymnastikraum St. Paul, Bruchsal

18:15 – 19:30 Uhr und 19:45 – 21:00 Uhr

Kurs 1 11.01. – 28.03.2024 10 UE

Mitglieder: 63,00 €

Gäste: 70,00 €

Kurs 2 11.04. – 18.07.2024 12 UE

Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 85,00 €

Mindestteilnehmer 8 Personen

Leitung: Monika Brands ☎ 07251 3929754

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wo ist mein Schlüssel, wie war der Name?

Wie oft lässt uns unser Gedächtnis im Stich?

Wie bei der körperlichen Gymnastik lassen

sich Gedächtnis und Konzentration durch

ganzheitliches Training verbessern.

5 Trainingseinheiten Frühjahr 2024

Zollhallenstr. 16, 76646 Bruchsal

Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt

Anmeldung: P. Geissler ☎ 07251 7248760



Donnerstag

Wassergymnastik

Gymnastische Übungen in brusthohem Wasser zur Musik werden mit und ohne Geräte ausgeführt. Trainiert werden Ausdauer und Beweglichkeit.

Hallenbad Heidelberg 17:00 - 18:00 Uhr

Kurs 1 11.01. – 21.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 53,00 €

Gäste: 60,00 €

Kurs 2 11.04. – 18.07.2024 12 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 64,00 €

Gäste: 74,00 €

Leitung: Uschi Balduf ☎ 07251 87806

Aqua-Jogging

ist ein sanftes aber effektives Lauftraining. Das Joggen im Wasser unterstützt die Regeneration, wirkt sich u. a. positiv auf Herz- und Kreislaufbeschwerden aus.

Hallenbad Heidelberg 18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr

Kurs 1 11.01. – 21.03.2024 10 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 55,00 €

Gäste: 65,00 €

Kurs 2 11.04. – 18.07.2024 12 UE

Kursgebühr: Mitglieder: 70,00 €

Gäste: 80,00 €

Leitung: Mirijam Rötten ☎ 0176 24196971

Mindestteilnehmer: 12 Personen



Radtouren

Streckenlänge: ca. 55 – 70 km

Treffpunkt: 09:00 Uhr

Bahnhof Bruchsal

21. April Fahrt zur Großherzogl. Kapelle

26. Mai Rheintour Rheinfähre –

30. Juni Kraichgau-Runde

Gäste: Herzlich willkommen 3,00 € Gebühr

08. – 15.06. **Tauber-Altmühl-Radweg**

20- - 27.07. **Zwei Flüsse, ein Abenteuer**

Information: Wolfgang Walter

☎ 07251 9827117

Sonntagswanderungen

Streckenlänge ca. 12 – 14 km

17. März Tourführer: Roland Kneis

☎ 0170 9692720

14. April Tourführerinnen

R. Bischoff, M.Guckenhan

☎ 07251 13167

5. Mai Tourführer: Wolfgang Walter

☎ 07251 9827117

2. Juni Tourführer: Wolfgang Walter

☎ 07251 9827117

Gäste: Herzlich willkommen 3,00 € Gebühr

Nähere Informationen in der Presse und auf unserer Homepage. Änderungen vorbehalten.



Veranstaltungen

Besuch Café Pave

19. Feb. 10:00 Uhr, Kübelmarkt 22
„Röstvorgang mit Verkostung“
Kostenbeitrag 12,00 €
Anm.: G. Richter 07251 3223150
Gerhard.richter57@t-online.de

19. April **Mitgliederversammlung**

18:00 Uhr Pizzeria „Renato“
Sportzentrum Bruchsal

4. Mai **Jahresausflug**

Südpfalz mit Burg Berwartstein
und Wissembourg im Elsaß
08:30 Uhr Abfahrt Bruchsal
Anm: G. Richter 07251 3223150

8. Juni **Kräuterwanderung**

Mit und ohne Enkeln“

Anmeldung: Karin Krumteich

☎ 07251 18852

Leitung: Birgit Bannholzer

Bei allen Unternehmungen wird eine Haftung des
Kneipp-Vereins und der ausführenden Personen



Waldbaden

Stressreduktion, Sinneswahrnehmung, Achtsamkeit und Langsamkeit sind einige der Merkmale des Waldbadens. Beim Waldbaden werden Körper und Geist gestärkt.

Treffpunkt: Waldparkplatz Heidelberg

Sonntag	14.04.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	25.05.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	30.06.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	21.07.2024	10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr:	Mitglieder:	10,00 €
	Gäste:	12,00 €

Kursleitung: Andrea Kuntz
andrea.waldbaden@web.de

Jahresangebote 2024

Jogging und Walking

Sommerzeit: Die. + Fr. 18:00 Uhr

Winterzeit: Dienstag 15:00 Uhr

Samstag 14:00 Uhr

Leitung: Gerlinde Geiger

Info: Geschäftsstelle ☎ 07251 14868

Rad-Treff

Jeden zweiten Mittwoch eines Monats

14:00 Uhr April – September

Leitung: Wolfgang Walter

☎ 07251 9827117

Mittwochswanderungen

Jeden ersten. Mittwoch eines Monats

Informationen: Presse – Homepage

Anmeldungen

zu den wöchentlichen Angeboten
bei den Kursleiterinnen oder Kursleitern.

Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmer-
Anzahl entfällt der Kurs.

Alternativ: Kursgebühr kann auf die
Teilnehmer umgelegt werden oder
Anzahl der Termine können gekürzt
werden.

Änderungen vorbehalten



Zur Vereinsmitgliedschaft bei der
Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Bruchsal e.V.
Zollhallenstr. 16, 76646 Bruchsal
☎ 07251 14868
E-Mail: kneippvereinbr@arcor.de
www.kneipp-verein-bruchsal.de

Geschäftszeit: Donnerstag 15:30 -
17:30 Uhr Außerhalb der Schulferien

Bankverbindung:

Volksbank Kraichgau eG
IBAN: DE74 6729 2200 0049 0101 17
BIC: GENODE61WIE