

# Sommerprogramm 2020 – Juli/August

**Alle Outdoor-Kurse finden unter Einhaltung der Hygieneverordnung statt. Bleiben Sie gesund! Ihr KV-Team!**

## **0211D Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen**

Wir walken mit smoveys. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien, Verdauung und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Der Alltagsbewegungsradius wird deutlich erweitert. Auch die Entspannung und der Spaß kommen nicht zu kurz. (Leihgebühr für smoveys 2,00 €)

Bitte mitbringen: smoveys, wenn vorhanden, Handtuch, Getränk

**Kursleitung:** Marion Gryger, **Anmeldung:** 06324-9822530

**Beginn:** Mo, 06.07. - 31.08.20, 18:30 – 19:30 h, **Dauer:** 8x

**Treffpunkt:** Parkplatz Vogelpark Haßloch

**Kursgebühr:** 48,00 € Mitglieder / 56,00 € Nichtmitglieder

## **0211E Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen**

Wir walken mit smoveys. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien, Verdauung und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Der Alltagsbewegungsradius wird deutlich erweitert. Auch die Entspannung und der Spaß kommen nicht zu kurz. (Leihgebühr für smoveys 2,00 €)

Bitte mitbringen: smoveys, wenn vorhanden, Handtuch, Getränk

**Kursleitung:** Marion Gryger, **Anmeldung:** 06324-9822530

**Beginn:** Fr, 10.07. - 04.09.20, 10:30 – 11:30 h, **Dauer:** 8x

**Treffpunkt:** Parkplatz Vogelpark Haßloch

**Kursgebühr:** 48,00 € Mitglieder / 56,00 € Nichtmitglieder

### **0211F Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen**

Wir walken mit smoveys. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien, Verdauung und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Der Alltagsbewegungsradius wird deutlich erweitert. Auch die Entspannung und der Spaß kommen nicht zu kurz. (Leihgebühr für smoveys 2,00 €)

Bitte mitbringen: smoveys, wenn vorhanden, Handtuch, Getränk

**Kursleitung:** Isabelle Gryger, **Anmeldung:** 06324-9822530

**Beginn:** Di, 14.07. - 25.08.20, 18:30 – 19:30 h, **Dauer:** 7x

**Treffpunkt:** Parkplatz Vogelpark Haßloch

**Kursgebühr:** 42,00 € Mitglieder / 49,00 € Nichtmitglieder

### **0211G Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen**

Wir walken mit smoveys. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien, Verdauung und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Der Alltagsbewegungsradius wird deutlich erweitert. Auch die Entspannung und der Spaß kommen nicht zu kurz. (Leihgebühr für smoveys 2,00 €)

Bitte mitbringen: smoveys, wenn vorhanden, Handtuch, Getränk

**Kursleitung:** Isabelle Gryger, **Anmeldung:** 06324-9822530

**Beginn:** So, 19.07. - 30.08.20, 11:00 – 12:00 h, **Dauer:** 7x

**Treffpunkt:** Parkplatz Vogelpark Haßloch

**Kursgebühr:** 42,00 € Mitglieder / 49,00 € Nichtmitglieder

### **0212C Outdoor-Walking mit smoveyRingen für Neueinsteiger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen - Präventionskurs\*)**

Wir walken mit smoveys. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien, Verdauung und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Der Alltagsbewegungsradius wird deutlich erweitert. Auch die Entspannung und der Spaß kommen nicht zu kurz. (Leihgebühr für smoveys 2,00 €)

Bitte mitbringen: smoveys, wenn vorhanden, Handtuch, Getränk

**Kursleitung:** Sabine Kolberg-Krill, **Anmeldung:** 06324-9822530

**Beginn:** Di, 18.08. - 06.10.20, 10:00 – 11:15 h, **Dauer:** 8x

**Treffpunkt:** Kneipp-Wassertretbecken Haßloch

**Kursgebühr:** 85,00 € Mitglieder\*\*) / 85,00 € Nichtmitglieder \*) von der Krankenkasse anerkannter Präventionskurs nach Vorgaben der ZPP \*\*)MG-Ermäßigung

### **0212D Outdoor-Walking mit smoveyRingen für Neueinsteiger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen - Präventionskurs\*)**

Wir walken mit smoveys. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien, Verdauung und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Der Alltagsbewegungsradius wird deutlich erweitert. Auch die Entspannung und der Spaß kommen nicht zu kurz. (Leihgebühr für smoveys 2,00 €)

Bitte mitbringen: smoveys, wenn vorhanden, Handtuch, Getränk

**Kursleitung: Sabine Kolberg-Krill, Anmeldung: 06324-9822530**

**Beginn: Di, 18.08. - 06.10.20, 19:00 – 20:15 h, Dauer: 8x**

**Treffpunkt: Kneipp-Wassertretbecken Haßloch**

**Kursgebühr: 85,00 € Mitglieder\*\*) / 85,00 € Nichtmitglieder \*) von der Krankenkasse anerkannter Präventionskurs nach Vorgaben der ZPP \*\*) MG-Ermäßigung**

### **0208D Nordic Walking für Fortgeschrittene**

Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Durch diese **Ausdauersportart** können Sie Ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken. Beispielsweise für **Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen**. (Leihgebühr für NW-Stöcke 2,00 €)

Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke, wenn vorhanden, evtl. Trainingshandschuhe

**Kursleitung: Christine Schorr, Anmeldung Tel: 06324-9822530**

**Beginn: Mi, 15.07. - 05.08.2020, 18:00 h – 19:00 h, Dauer: 4x**

**Treffpunkt Parkplatz gegenüber Hubertushof Haßloch**

**Kursgebühr: 20,00 € Mitglieder / 24,00 € Nichtmitglieder**

### **0311D Outdoor - Qigong für Anfänger**

Qigong ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Übungsmethoden aus China zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die Übungen dienen der ganzheitlichen individuellen Gesundheitspflege, sind einfach aufgebaut, leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters geeignet. Eine wunderbare Methode um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

**Kursleitung: Gisela Keller, Anmeldung: 06324-9822530**

**Beginn: Mo, 13.07. - 17.08.20, 17:30 h – 18:30 h, Dauer: 6x**

**Treffpunkt: Kneipp-Wassertretbecken Haßloch**

**Kursgebühr: 42,00 € Mitglieder / 48,00 € Nichtmitglieder**

### **0311E Outdoor - Qigong für Anfänger**

Qigong ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Übungsmethoden aus China zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die Übungen dienen der ganzheitlichen individuellen Gesundheitspflege, sind einfach aufgebaut, leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters geeignet. Eine wunderbare Methode um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

**Kursleitung: Gisela Keller, Anmeldung: 06324-9822530**

**Beginn: Di, 14.07. - 04.08.20, 10:00 h – 11:00 h, Dauer: 4x**

**Treffpunkt: Kneipp-Wassertretbecken Haßloch**

**Kursgebühr: 28,00 € Mitglieder / 32,00 € Nichtmitglieder**

### **0323B Outdoor – Entspannung – Yoga in der Natur**

Das Zusammenspiel aus Körperhaltungen, Atemschulung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wirkt sich positiv auf unseren ganzen Körper, Geist und Seele aus. Die Energie des Yoga verbunden mit der Ruhe der Natur, fördert unsere innere Ausgeglichenheit und Balance. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte (abwischbar), Getränk

**Kursleitung: Sabrina Lutterschmid, Anmeldung: 06324-9822530**

**Beginn: Mi, 05.08 – 26.08.20, 17:30 h – 18:30 h, Dauer: 4x**

**Treffpunkt: Kneipp-Wassertretbecken Haßloch**

**Kursgebühr: 24,00 € Mitglieder / 28,00 € Nichtmitglieder**

### **0323E Outdoor – Rückenfit-Wirbelsäulentraining**

Die Ursache von Rückenbeschwerden liegt am häufigsten in einer unzureichenden muskulären Stabilisierung der Wirbelsäule aufgrund mangelnder körperlicher Aktivität sowie in einem rückenfeindlichen Alltagsverhalten. Durch gezielte Anspannung und Entspannung werden die für einen stabilen Rücken relevanten Muskelpartien gekräftigt und gedehnt, Kraft und Beweglichkeit werden aufgebaut. Vom Yoga inspirierte Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen vervollständigen die Stunde und tragen zu einem rückenbewussten Verhalten auch im Alltag bei.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

**Kursleitung: Britta Bug, Anmeldung: 06324-9822530**

**Beginn: Fr, 10.07. – 21.08.20, 09:00 h – 10:00 h, Dauer: 7x**

**Treffpunkt: Kneipp-Wassertretbecken Haßloch**

**Kursgebühr: 49,00 € Mitglieder / 56,00 € Nichtmitglieder**

**==> Wir hoffen, dass nach den Sommerferien unsere weiteren Kursangebote wieder stattfinden können. Homepage: [www.kneipp-verein.hassloch.de](http://www.kneipp-verein.hassloch.de)**