



Kneipp

VEREIN

Haßloch e.V.

KNEIPP VEREIN

PROGRAMM 2025



ENGRAM PRINT

druck und digitale medien



„HIER...“

**DRUCKT DIE
REGION & CO.!“**

WWW.ENGRAM.DE
WWW.ENGRAM.DE

Siemensstr. 3 · 67454 Haßloch · Telefon 06324 9201-0 · Fax 06324 9201-50

info@engram.de



Liebe Kneippianer,
liebe Freunde des Kneipp-Vereins,

„**Kneipp vereint**“, so lautet das Motto der Kneipp-Bewegung für das Jahr 2025! Mit unserem umfangreichen Angebot leisten wir einen wertvollen Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zur Kultur und zur Prävention. Outdoor-, Indoor- und Online-Trainings können Sie bei uns buchen. Es erwartet Sie ein vielfältiges Gesundheitsangebot mit zahlreichen Kursen über Gymnastik, **zertifiziertem Herzsport**, **Diabetes-Sportgruppe**, **Reha-Orthopädie**, Entspannung, Präventionswochen und kostenlose Aktivitäten für die ganze Familie. Ganz im Sinne von Kneipp vereint. Mit Kursen wie **Drums Alive**[®]. Vibro Walking mit smoveyRingen[®], HIIT, Breath Walking liegen wir im Trend der Zeit. Gönnen Sie sich eine Weiterbildung bei unserer Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung oder lauschen Sie dem Zither-Saitenspiel „Klangvoll durch den Winter“ von Gaby Kießling.

Die 5 Kneippschen Elemente erfreuen sich weltweiter Beliebtheit und verhelfen vielen Menschen zu mehr Gesundheit – machen Sie mit!

**„Lachen ist zeitlos, Fantasie hat kein Alter
und Träume sind für immer ...“**

(Walt Disney)

Im Namen unseres gesamten Teams wünsche ich uns allen ein gesundes und glückliches Jahr!

Ihre
Marion Gryger

1. Vorsitzende Haßloch und stellv. Landesvorsitzende Rheinland-Pfalz

Organisation

Vorstand des Kneipp-Verein Haßloch:

1. Vorsitzende

Marion Gryger

06324 - 9822530

e-Mail: kv-marion.gryger@freenet.de



2. Vorsitzender

Alexander Neuen

0151-43120816

e-Mail: kv-alexanderneuen@web.de



Schriftführerin

Martina Speier

0621 - 6296312



Kassenwartin

Manuela Basel

06324 – 9822530



Organisationsteam:

Hans Konrad
Aloys Wilhelm
Luisa Hery

Annemarie Wageck
Lydia Waschbüsch
Margarete Weber

Büroassistentz:

Sabrina Klemmt, Elisabeth Metzner, Stephanie Stuhlfauth

Öffnungszeiten:

Termine nach telefonischer Vereinbarung
in der Zeit von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Anschrift:

Kneipp Verein Haßloch e.V.,
St.-Gallus-Weg 8, 67454 Haßloch

So erreichen Sie uns:

Telefon: 0 63 24 - 9 82 25 30






Internet:

E-Mail: info@kneipp-verein-hassloch.de

Homepage: www.kneipp-verein-hassloch.de

Facebook: Kneipp Verein Haßloch e.V.

Inhaltsverzeichnis

- Allgemeine Hinweise** 13
- 01 **Wasser**  20
Saisoneröffnung, Sebastian Kneipp – Anwendungen, die 5 Elemente, Erlebnistag „Kneipp für Kinder“, Rund um Armbad, Arm- & Beinguss, Augenbad
- 02 **Bewegung**  24
Kräftigende Beckenbodenschule-Prävention, Rückenfit-Wirbelsäulen-training, Ganzheitliches Rückentraining – Übungen mit dem Spine-fitter by Sissel®, HIIT – High Intensiv Intervall-Training, Moderates Ganzkörpertraining, Pilates & Faszien, Drums Alive®, Hula Hoop-Fitness, Nordic Walking, Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRin-gen®, Outdoor-Fit mit smoveyMoves®, Reha-Herzsport, Reha-Dia-betes-Sportgruppe, Reha-Orthopädie für Rücken und Wirbelsäule, Line Dance für Fortgeschrittene, AROHA® – Gesundheitskurs im ¾ Takt, KAHA®, Hula-Workshop/Hawaiianischer Tanz
- 03 **Lebensordnung**  43
Vinyasa-Yoga, Yoga und Meditation zur Unterstützung bei Krebs-erkrankungen, Hatha-Yoga, Rehasport-Orthopädie mit Yoga für Rücken-, Gelenk- oder Hüftproblemen, Outdoor-Qigong, Outdoor-Breath Walking, Waldbaden, Zither-Saitenspiel „Klangvoll durch den Winter“ mit Sekt und Brezeln, Klangentspannung nach Peter Hess®, Klang- und Fantasiereisen
- 04 **Ernährung**  53
Glutenfreies Kochen im Alltag
- 05 **Heilpflanzen**  54
GEMMOLEHRE – Prävention mit Knospen ^{WB)}

Inhaltsverzeichnis

06	Aktivitäten	55
	Info-Stand beim Neujahrsempfang der Gemeinde Haßloch, Brunch im Gartenhotel Heusser, Brunch im Seerestaurant Luisenpark Mannheim, Ausflug – Schloss Weikersheim und Besuch des Kunst- und Handwerkermarkts, Kegelabende, Wanderungen, Sicherheits- und Gesundheitstag, Weihnachtsevent	
		Kooperation mit der Gemeindebücherei Haßloch (S. 56) Kostenloser Medienverleih der Kneipp-Medien
07	Präventions- und Reha-Kurse (zertifizierte Kurse)	62
	Reha-Herzsportgruppe Reha-Diabetes-Sportgruppe Rehasport-Orthopädie Yoga für Rücken-, Gelenk- und Hüftprobleme Kräftigende Beckenbodenschule-Präventionskurs Kneipp-Schnupperwoche in Bad Wörishofen Kneipp-Einführungskurs – Basiskurs in Bad Wörishofen	24 62 63
08	Angebote für Kinder (Ferienspielwoche der Gemeinde)	64
	Erlebnistag „Kneipp für Kinder“	
09	Anmeldeformulare Anmeldeformulare	67 69

Inhaltsverzeichnis

Terminübersicht

Beginn:

Uhrzeit:

Januar

Rehasport Diabetes - fortlaufend	Mo, 13.01.2025	18:15 – 19:00 Uhr
Rehasport Herzsport – fortlaufend	Mo, 13.01.2025	19:00 – 20:00 Uhr
Kegelabend	Do, 16.01.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Neujahrsempfang - Infostand	Fr, 17.01.2025	19:00 – 21:30 Uhr
Wanderung	So, 19.01.2025	09:30 – 15:30 Uhr
Line Dance für Fortgeschrittene	Fr, 24.01.2025	17:00 – 18:00 Uhr
Kegelabend	Do, 30.01.2025	19:30 – 21:30 Uhr

Februar

Ganzheitl. Rückentraining mit Sissel®	Di, 04.02.2025	17:00 – 18:00 Uhr
Hatha-Yoga	Di, 04.02.2025	20:00 – 21:30 Uhr
HIIT – High Intensiv Interval Training	Do, 06.02.2025	18:00 – 18:45 Uhr
Moderates Ganzkörpertraining	Do, 06.02.2025	19:00 – 20:00 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Do, 06.02.2025	18:30 – 19:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Fr, 07.02.2025	10:30 – 11:30 Uhr
Rückenfit – Wirbelsäulentraining	Fr, 07.02.2025	09:00 – 10:00 Uhr
Rückenfit – Wirbelsäulentraining	Fr, 07.02.2025	10:15 – 11:15 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Mo, 10.02.2025	17:45 – 18:45 Uhr
AROHA® – Gesundheitskurs im ¾ Takt	Mo, 10.02.2025	19:00 – 20:00 Uhr
KAHA® -Kraft, Mobilisation, Entsp.	Mo, 10.02.2025	20:00 – 21:00 Uhr
Kegelabend	Do, 13.02.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Wanderung	So, 16.02.2025	09:30 – 15:30 Uhr
Vinyasa-Yoga	Mo, 17.02.2025	08:30 – 10:00 Uhr
Pilates & Faszien	Mo, 17.02.2025	10:15 – 11:00 Uhr
Yoga und Meditation zur Unterst. bei Krebs	Mo, 17.02.2025	14:45 – 16:00 Uhr
Online -Hula Hoop Fitness	Mo, 17.02.2025	19:00 – 20:00 Uhr
Rehasport Orthopädie - fortlaufend	Mi, 19.02.2025	14:00 – 15:00 Uhr
Rehasport Orthopädie - fortlaufend	Mi, 19.02.2025	15:30 – 16:30 Uhr
Kegelabend	Do, 27.02.2025	19:30 – 21:30 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Terminübersicht

Beginn:

Uhrzeit

März

Hula-Workshop (Hawaiianischer Tanz)	Sa,	01.03.2025	14:00 – 16:30 Uhr
Outdoor-Fit mit smoveyMoves®	Di,	04.03.2025	18:30 – 19:30 Uhr
Kneipp-Einführungskurs (Bad Wörishofen)	Fr,	07.03. – So,	09.03.2025
Klang- und Fantasiereisen	Mo,	10.03.2025	16:15 – 17:45 Uhr
Ganzheitl. Rückentraining mit Sissel®	Di,	11.03.2025	17:00 – 18:00 Uhr
Drums Alive®	Mi,	12.03.2025	19:15 – 20:00 Uhr
Kegelabend	Do,	13.03.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Online-Gemmolehre	Fr,	14.03. – So,	15.03.2025
Klangentspannung nach Peter Hess®	Sa,	15.03.2025	14:00 – 15:00 Uhr
Kegelabend	Do,	27.03.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Wanderung	So,	16.03.2025	09:30 – 15:30 Uhr
Hula-Workshop (Hawaiianischer Tanz)	Sa,	29.03.2025	14:00 – 16:30 Uhr
Glutenfreies Kochen im Alltag	Sa,	29.03.2025	17:00 – 19:30 Uhr

April

Outdoor – Breath Walking	Di,	01.04.2025	18:15 – 19:15 Uhr
Beckenbodenschule-Prävention ^{*)}	Di,	01.04.2025	17:30 – 18:45 Uhr
Brunch – Gartenhotel Heusser	So,	06.04.2025	11:45 – 14:30 Uhr
Kegelabend	Do,	10.04.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Klangentspannung nach Peter Hess®	Sa,	05.04.2025	15:00 – 16:00 Uhr
Wanderung	So,	13.04.2025	09:30 – 15:00 Uhr
Rückenfit-Wirbelsäulentraining	Fr,	23.04.2025	09:00 – 10:00 Uhr
Rückenfit-Wirbelsäulentraining	Fr,	23.04.2025	10:15 – 11:15 Uhr
Outdoor-Qigong	Mo,	28.04.2025	17:30 – 18:30 Uhr
Hatha-Yoga	Di,	29.04.2025	20:00 – 21:30 Uhr
Kegelabend	Do,	24.04.2025	19:30 – 21:30 Uhr

^{*)} Prävention – anerkannt von der Krankenkasse

WB) Weiterbildung – Angebot der Sebastian-Kneipp Akademie

Inhaltsverzeichnis

Terminübersicht

Beginn:

Uhrzeit:

Mai

Schnupperwoche Bad Wörishofen	Sa, 03.05. – Sa, 10.05.2025	
Outdoor–Hula Hoop Fitness	Do, 08.05.2025	17:15 – 18:15 Uhr
Glutenfreies Kochen im Alltag	Do, 08.05.2025	17:30 – 20:00 Uhr
Kegelabend	Do, 08.05.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Rückenfit - Wirbelsäulentraining	Fr, 09.05.2025	09:00 – 10:00 Uhr
Rückenfit – Wirbelsäulentraining	Fr, 09.05.2025	10:15 – 11:15 Uhr
Line Dance für Fortgeschrittene	Fr, 09.05.2025	17:00 – 18:00 Uhr
Outdoor–Hula Hoop Fitness	Sa, 10.05.2025	10:00 – 11:00 Uhr
AROHA® – Gesundheitskurs im ¾ Takt	Mo, 12.05.2025	19:00 – 20:00 Uhr
KAHA® -Kraft, Mobilisation, Entspannung	Mo, 12.05.2025	20:00 – 21:00 Uhr
Outdoor–Fit mit smoveyMoves®	Di, 13.05.2025	18:30 – 19:30 Uhr
Waldbaden	Do, 15.05.2025	16:00 – 18:00 Uhr
Nordic Walking	Do, 15.05.2025	17:30 – 18:15 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Do, 15.05.2025	18:30 – 19:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Fr, 16.05.2025	10:30 – 11:30 Uhr
Wanderung	So, 18.05.2025	09:30 – 15:30 Uhr
Pilates & Faszien	Mo, 19.05.2025	10:15 – 11:15 Uhr
Yoga und Meditation zur Unterst. bei Krebs	Mo, 19.05.2025	14:45 – 16:00 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Mo, 19.05.2025	17:45 – 18:45 Uhr
Klang- und Fantasiereisen	Mo, 19.05.2025	16:15 – 17:45 Uhr
Kegelabend	Do, 22.05.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Waldbaden	Sa, 24.05.2025	10:00 – 12:00 Uhr

Juni

Kegelabend	Do, 05.06.2025	19:30 – 21:30 Uhr
HIIT – High Intensiv Interval Training	Do, 05.06.2025	18:00 – 18:45 Uhr
Moderates Ganzkörpertraining	Do, 05.06.2025	19:00 – 20:00 Uhr
Hula-Workshop (Hawaiianischer Tanz)	Sa, 14.06.2025	14:00 – 16:30 Uhr
Wanderung	So, 15.06.2025	09:30 – 16:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Terminübersicht

Beginn:

Uhrzeit:

Juni

Kneipp-Einführungskurs
(Bad Wörishofen)

Fr, 20.06. – So, 22.06.2025

Juli

Kegelabend
Jahresausflug – Schloss
Weikersheim & Kunst- und
Handwerkermarkt

Do, 03.07.2025 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 05.07.2025 08:00 – 19:00 Uhr



Erlebnistag „Kneipp für Kinder“

[siehe Presseveröffentlichung](#)

August

Klangentspannung nach Peter Hess®	Sa, 09.08.2025	15:00 – 16:00 Uhr
Hula-Workshop (Hawaiianischer Tanz)	Sa, 23.08.2025	15:00 – 17:30 Uhr
Brunch – Seerosenrestaurant, MA	So, 31.08.2025	08:30 – 16:30 Uhr
Outdoor-Breath Walking	Di, 26.08.2025	18:15 – 19:15 Uhr
Outdoor-Hula Hoop-Fitness	Sa, 23.08.2025	10:00 – 11:00 Uhr
Outdoor-Hula Hoop-Fitness	Do, 28.08.2025	17:15 – 18:15 Uhr
Kegelabend	Do, 28.08.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Kneipp-Anwendungen	Mi, 27.08.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Kneipp-Anwendungen	Fr, 29.08.2025	10:00 – 11:30 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Terminübersicht

Beginn:

Uhrzeit:

September

Outdoor-Qigong	Mo, 01.09.2025	17:30 – 18:30 Uhr
Outdoor – Fit mit smoveyMoves®	Di, 02.09.2025	18:30 – 19:30 Uhr
Hatha-Yoga	Di, 02.09.2025	20:00 – 21:30 Uhr
Nordic Walking	Do, 04.09.2025	17:30 – 18:15 Uhr
Line Dance für Fortgeschrittene	Fr, 05.09.2025	17:00 – 18:00 Uhr
Kegelabend	Do, 05.09.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Rückenfit – Wirbelsäulentraining	Fr, 05.09.2025	09:00 – 10:00 Uhr
Rückenfit – Wirbelsäulentraining	Fr, 05.09.2025	10:15 – 11:15 Uhr
Sicherheits- und Gesundheitstag Haßloch	Sa, 06.09.2025	10:00 – 17:00 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Fr, 12.09.2025	10:30 – 11:30 Uhr
Vinyasa-Yoga	Mo, 08.09.2025	08:30 – 10:00 Uhr
Pilates & Faszien	Mo, 08.09.2025	10:15 – 11:15 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Mo, 08.09.2025	17:45 – 18:45 Uhr
AROHA® – Gesundheitskurs im ¾ Takt	Mo, 08.09.2025	19:00 – 20:00 Uhr
KAHA® -Kraft, Mobilisation, Entspannung	Mo, 08.09.2025	20:05 – 21:05 Uhr
Drums Alive®	Mi, 10.09.2025	19:15 – 20:00 Uhr
Outdoor-Fit mit smoveyMoves®	Di, 10.09.2025	18:30 – 19:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®	Do, 11.09.2025	18:30 – 19:30 Uhr
Waldbaden	Do, 11.09.2025	16:00 – 18:00 Uhr
Kneipp-Einführungskurs	Fr, 12.09. – So, 14.09.2025	
Waldbaden	Sa, 13.09.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Drums Alive®	Sa, 13.09.2025	11:00 – 11:45 Uhr
Hula-Workshop (Hawaiianischer Tanz)	Sa, 13.09.2025	15:00 – 17:30 Uhr
Glutenfreies Kochen im Alltag	Do, 18.09.2025	17:30 – 20:00 Uhr
Wanderung	So, 14.09.2025	09:30 – 15:30 Uhr
Ganzheitl. Rückentraining mit Sissel®	Di, 24.09.2025	17:00 – 18:00 Uhr
Kegelabend	Do, 25.09.2025	19:30 – 21:30 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Terminübersicht

Beginn:

Uhrzeit:

Oktober

Klangentspannung nach Peter Hess®	Sa, 04.10.2025	15:00 – 16:00 Uhr
Kegelabend	Do, 09.10.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Wanderung	So, 19.10.2025	09:30 – 15:30 Uhr
Kegelabend	Do, 23.10.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Beckenbodenschule - Prävention*)	Do, 28.10.2025	17:30 – 18:45 Uhr
HIIT – High Intensiv Interval Training	Do, 30.10.2025	18:00 – 18:45 Uhr
Moderates Ganzkörpertraining	Do, 30.10.2025	19:00 – 20:00 Uhr

November

Yoga und Meditation zur Unterst. bei Krebs	Mo, 03.11.2025	14:45 – 16:00 Uhr
Klang- und Fantasiereisen	Mo, 03.11.2025	16:15 – 17:45 Uhr
Online-Hula Hoop-Fitness	Mo, 03.11.2025	19:00 – 20:00 Uhr
Indoor-Hula Hoop-Fitness	Sa, 08.11.2025	10:00 – 11:00 Uhr
Kegelabend	Do, 06.11.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Glutenfreies Kochen im Alltag	Sa, 15.11.2025	17:00 – 19:30 Uhr
Wanderung	So, 16.11.2025	09:30 – 15:30 Uhr
Kegelabend	Do, 20.11.2025	19:30 – 21:30 Uhr
Weihnachtsvent mit Rahmenprogr.	Sa, 29.11.2025	15:30 – 17:30 Uhr

Dezember

Kegelabend	Do, 04.12.2025	19:30 – 21:30 Uhr
------------	----------------	-------------------

*) Prävention – anerkannt von der Krankenkasse



Allgemeine Hinweise

Zusätzliche Kursangebote werden durch die quartalsweisen Kneipp-Info-Briefe an die Mitglieder bekanntgegeben. Eine Pressemitteilung wird ggf. zusätzlich erscheinen.

Einzelcoachings oder Kleingruppen sind buchbar.
Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).



smoveyTraining

Bewegte Mittagspause. Sie möchten für Ihre Mitarbeiter eine bewegte Mittagspause? Dann setzen Sie sich bitte für Beratung und Absprache mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).



Allgemeine Hinweise

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre(n) ich/wir meinen/unseren Eintritt in den:

Kneipp Verein Haßloch e.V. • St.-Gallus-Weg 8 • 67454 Haßloch

Kneipp
VEREIN
Haßloch e.V.

E-Mail: info@kneipp-verein-hassloch.de

Gläubiger-ID: **DE56KVH00000165801**

Homepage: www.kneipp-verein-hassloch.de

Tel.: 06324-9 82 25 30

Mandatsreferenz: _____

ab 01. _____ zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

Einzelperson € 30,-- pro Jahr **Familie** € 39,-- pro Jahr **Schüler & Studenten** € 15,-- pro Jahr

Aufnahmegebühr € 10,- einmalig

Nachname _____ Vorname _____ geb. am _____ Beruf _____

Partner/-in _____ Vorname _____ geb. am _____ Beruf _____

Straße _____ PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Vorname (+ ggf.abweichenderFamiliename) _____ geb. am _____ Vorname (+ ggf.abweichenderFamiliename) _____ geb. am _____

Vorname (+ ggf.abweichenderFamiliename) _____ geb. am _____ Vorname (+ ggf.abweichenderFamiliename) _____ geb. am _____

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten. Mit meiner Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins in der jeweils gültigen Fassung an. **Kündigungsfrist: drei Monate zum Jahresende.** Für Fotos, die während der Kurse, Aktivitäten von mir/meiner Familie gemacht werden, erteile ich hiermit die unwiderrufliche Verwendungsbestätigung für Veröffentlichungen (Programm, Homepage).

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z. B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Mitteilung an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art. 13 DS-GVO gelesen habe/n.

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Bei Minderj. ges. Vertreter

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

IBAN DE _____

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/luns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.

BIC _____

Bankname _____

Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber _____

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Das Neumitglied wurde geworben durch

Nachname _____ Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

IBAN DE _____ BIC _____ Bankname _____

Allgemeine Hinweise

Mitgliedsbeiträge pro Jahr:

- Einzelmitgliedschaft: 30,00 €
- Familienmitgliedschaft: 39,00 €
- Schüler/Studenten: halber Beitrag

- Kurse für Empfänger von Arbeitslosengeld II und vergleichbare Personenkreise, auf Anfrage halber Mitgliedsbeitrag
- Die Gebühren für die Kurse werden per Lastschriftverfahren eingezogen
- Die Gebühren für **Vorträge** werden **per Barzahlung** am Veranstaltungstag entgegengenommen

Finanzielle Förderung:

Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar

Sie erhalten einen Stempel für Ihr Bonusheft

Eine Teilnahmebestätigung wird bei 80 % der Teilnahme ausgestellt

Hausordnung:

Unsere Teilnehmenden werden gebeten, die Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, zu beachten

Sonstiges:

- **Nichtmitglieder** können ebenfalls an den Angeboten teilnehmen
- Teilnahme/Kurseinstieg auch in **bereits laufende Kurse** möglich. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).
- **Einzelcoachings oder Kleingruppen** sind buchbar. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).

Allgemeine Hinweise

Der Kneipp-Verein Haßloch e. V. ist ein gemeinnützig anerkannter Verein.

Programme sind kostenlos erhältlich.

Anmeldungen und **Informationen** zu unseren Angeboten und Aktivitäten, erhalten Sie über unsere Homepage oder den jeweiligen Übungsleiter und Aktivitätsleiter.

Anmeldungen können Sie persönlich, schriftlich, telefonisch und per E-Mail an uns richten. **Alle Anmeldearten sind verbindlich.** Es erfolgt keine Bestätigung der Anmeldung. Die Teilnehmenden werden informiert, wenn ein Kurs oder eine Aktivität ausfällt. Bitte beachten Sie jeweilige Anmeldefristen (z. B. Schnupperwoche, Präventionswochen).

Anmeldeformulare sind für den jeweiligen Kurs vollständig auszufüllen und zu **unterschreiben** unter **Angabe der Bankverbindung**. Im Falle einer Rechnungsstellung entsteht eine **zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 3,00 Euro**.

Gebühren siehe bei den jeweiligen Kursen oder Aktivitäten.

Energiekosten haben wir bei den Indoor-Kursen bereits in unsere Preise eingerechnet.

Abmeldungen bei Kursen:

Abmeldungen sind bis **7 Tage vor Kursbeginn** ohne Entrichtung einer Gebühr möglich. Danach ist eine Stornierung nur möglich, wenn die Teilnehmenden nachweisen, dass sie aus nicht selbst zu vertretenden Umständen (z. B. starke Erkrankungen, Brüche) nicht weiter am Kurs teilnehmen können.

Allgemeine Hinweise

Stornoregelungen bei Präventionswochen:

- Mit der Anmeldung ist ein Fixbetrag/Person als Anzahlung zu entrichten. Der Restbetrag ist laut Termin auf dem Anmeldeformular vor Antritt der Reise in einer Summe fällig. (siehe jeweiliges Anmeldeformular)
- **Reise-Rücktritt – Wir empfehlen eine Reiserücktritt/Abbruchversicherung:** siehe entsprechendes Anmeldeformular und Angebot
- **Nichtmitglieder:** Bitte komplette Anschrift mit Telefon und Geburtsdatum angeben. Wir machen darauf aufmerksam, dass Sie als Nichtmitglied bei dem Aufenthalt am Zielort nicht über den Kneipp Verein versichert sind. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.



Media-Frank
PC Hard- & Software Medien Center

... only the best for you!

- Beratung und Verkauf im Ladengeschäft
- PC- & Notebookreparaturen aller Art
- Gaming-PCs, Multimedia-PCs, Office-PCs
- Druckerreparaturen & Verbrauchsmaterialien
- Vor-Ort Service
- Netzwerklösungen für Firmen und Privatkunden

Media-Frank - Bismarckstrasse 26 - 67454 Haßloch - Tel. 0 63 24 / 92 96 60 - info@mediafrank.de
Unsere Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9:30 Uhr - 12:30 Uhr - 14:30 Uhr - 18:30 Uhr - Samstags: 9:30 Uhr - 13:00 Uhr

Die 5 Elemente



Wasser

Das Element Wasser ist Grundvoraussetzung für alles Leben auf diesem Planeten. Doch nicht nur für die Entstehung von Leben ist Wasser unverzichtbar, auch für die Erhaltung und Förderung von Gesundheit ist das Element von zentraler Bedeutung. Daher werden die spezifischen Wasserheilverfahren individuell an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst. Durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize kann Wasser im menschlichen Organismus Reaktionen stimulieren die alle Körperfunktionen beeinflussen können.



Bewegung

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress und empfahl vielmehr maßvolle Bewegung. Das bedeutet Ausgleichsport: Wandern, Schwimmen, Walking, Yoga, Radfahren, Reiten, Joggen, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik (auch Krankengymnastik) und vieles mehr - Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker, leistungsfähiger, insgesamt also gelassener.

Die 5 Elemente



Lebensordnung

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebenshaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen Umfeld an. Lebensordnung bedeutet auch, sich seiner persönlichen und kollektiven Verantwortung für Gesundheit bewusst zu werden. Gesundes Verhalten ist lernbar und bedeutet verantwortungsvolles Umgehen mit den persönlichen und natürlichen Ressourcen.



Ernährung

Eine zeitgemäße Ernährung basiert auf den Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung. Sie bevorzugt pflanzliche Nahrungsmittel, die mit Milch und Milchprodukten, wenig Fleisch, Fisch und Eiern ergänzt wird. Im Vordergrund stehen frische Lebensmittel, die schonend und mit wenig Fett zubereitet werden.



Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen, riet Pfarrer Sebastian Kneipp seinen Patienten. Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden Heilpflanzen, am besten aus der heimischen Umgebung. Sebastian Kneipp verwendete sie auch als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte.



Kleine Einführung

Kneipp-Anwendungen sind mühelose Maßnahmen nach dem Motto: kleiner ‚Aufwand‘, große Wirkung. Bauen Sie Schritt für Schritt das Kneipp-Verfahren in Ihren Alltag ein und wechseln Sie ab. Fangen Sie mit kleinen Dingen an und steigern Sie Ihr persönliches Kneipp-Wohlfühl-Programm langsam. Sebastian Kneipp folgte dem Grundsatz, „möglichst gelinde auf die Natur einzuwirken.“

Kneipp-Allrounder – das Wassertreten

Harmonie und Balance für Ihre Energie

Am schönsten ist diese Anwendung in der Natur; in einem Bach, an einem flachen Seeufer oder in einem Kneipp-Becken, es geht aber auch in dem Badewasser zuhause. Der Allrounder wirkt wohltuend, erfrischend und heilsam, nicht nur bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, sondern auch – unter anderem – bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, bei müden Beinen oder übermäßig schwitzenden Füßen. Nicht zuletzt ist es auch eine angenehme Mini-Erfrischungskur bei großer Hitze oder während einer Wanderung. Es stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem (also alle willensunabhängigen Körperfunktionen). Je öfter Sie Wasser treten, desto besser wird es Ihnen gehen!

So wird's gemacht:

Das Wasser soll bis zwei Handbreit unters Knie reichen. Vor Beginn müssen Ihre Füße unbedingt gemütlich warm sein. Nun stapfen Sie wie der Storch im Salat durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Wenn man die Kälte schneidend an den Füßen und Unterschenkeln spürt, ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füße nicht abtrocknen, nur das Wasser mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füße wieder warm werden.



0101 Saison-Eröffnung Kneippanlage

Zur Saison-Eröffnung unseres Kneipp-Wassertretbeckens auf dem Gelände des Tennis-Vereins Rot-Weiß, August-Schön-Weg 15 (verlängerte Kirchgasse), laden wir Sie herzlich zu einem kleinen Sektempfang ein. Ebenso werden Kaffee und Kuchen angeboten. Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Samstag, 17.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr



Marion Gryger (1. Vorsitzende),
Tobias Meyer (Bürgermeister)



Sebastian Kneipp schrieb über das Wasser

„... ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt.“

Kneipp-Muntermacher – das kalte Armbad

Regt an, ohne aufzuregen

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ macht geistig fit, beruhigt aber auch. Denn der Muntermacher wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Sie können diese beliebte Kneippanwendung morgens oder besser noch am frühen Nachmittag machen und werden sehen, dass Müdigkeit oder Erschöpfung verschwinden.

So wird's gemacht:

Bitte beachten – nur mit warmen Armen und Händen ins kalte Wasser! Füllen Sie Ihr Waschbecken (besser: Ihr Kneipp-Armbekken) mit kaltem Wasser (12 Grad oder wärmer – es soll sich nicht unangenehm anfühlen) und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Nach 30 Sekunden – falls die Kälte schmerzt, früher – beenden. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.





Kneipp-Morgentau – das Tautreten

Aktiviert Körper und Geist

Wussten Sie, dass 15 Prozent der Menschheit zur Gattung der Morgenmuffel gerechnet werden? Für sie gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden, den Kneipp-Morgentau. Das macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfweh und häufig gegen Schweißfüße.

So wird`s gemacht:

Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuß durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden.





0201 Kräftigende Beckenbodenschule - Präventionskurs*)

Verschiedene Einflüsse, wie z. B. Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre, um nur einige zu nennen, fordern unseren Beckenboden. Ziel ist es, zu lernen den Beckenboden wieder bewusst wahrzunehmen und ihn mit verschiedenen Übungen zu kräftigen. So können Sie einer Blasenschwäche vorbeugen. Die praktischen Übungen kommen auch anderen Körperpartien, wie zum Beispiel der Rückenmuskulatur zu gute und können leicht zu Hause weitergeführt werden. Weiterhin erhalten Sie viele Tipps zu beckenbodenschonendem Verhalten im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, ggf. Kirschkern- oder Reissäckchen, Handeln, Handtuch, Getränk

Beginn – Kurs A: Dienstag, 01.04.2025, 17:30 – 18:45 Uhr

Beginn – Kurs B: Dienstag, 28.10.2025, 17:30 – 18:45 Uhr

Dauer: 8 x 75 min

Gebühr: 90,00 Euro*) / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro*)

Ort: DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch

Leitung: Beate Rheinwald, Physiotherapeutin

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

*) von der Krankenkasse anerkannter Präventionskurs nach Vorgaben der ZPP
Kosten werden bis zu 80 % erstattet



0202 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: Gymnastikmatte, Decke, Handtuch und Getränk

Beginn – Kurs A: Freitag, 07.02.2025, 09:00 – 10:00 Uhr
Beginn – Kurs B: Freitag, 07.02.2025, 10:15 – 11:15 Uhr
Dauer: 10 x 60 min
Gebühr: 80,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 95,00 Euro

Beginn – Kurs C: Freitag, 09.05.2025 09:00 – 10:00 Uhr
Beginn – Kurs D: Freitag, 09.05.2025, 10:15 – 11:15 Uhr
Dauer: 7 x 60 min
Gebühr: 56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 66,50 Euro

Beginn – Kurs E: Freitag, 05.09.2025, 09:00 – 10:00 Uhr
Beginn – Kurs F: Freitag, 05.09.2025, 10:15 – 11:15 Uhr
Dauer: 12 x 60 min
Gebühr: 96,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 114,00 Euro

Ort: Diakonissenhaus, Langgasse 109, 1. OG, Haßloch
Leitung: Kurs A, B, C, E: Britta Bug, Yoga Übungsleiterin
Kurs D, F: Veit Gutermann, Yoga Übungsleiter

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0203 Ganzheitliches Rückentraining mit Spinefitter by Sissel®

Der Spinefitter – entwickelt von Physiotherapeuten – ist ein längliches Multitool mit einer 2-reihigen Ballstruktur. Die 28 Bälle sind so miteinander verbunden, dass sie sich ideal an die wirbelsäulennahe Rückenmuskulatur anpassen. Mit den Übungen lösen wir Verspannungen, Mobilisieren die Gelenke, kräftigen die Tiefenmuskulatur. Ideal für Schulter-Nacken, Schultergelenk, runder Rücken, unterer Rücken, Hüftgelenk, Fußgelenk.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Beginn – Kurs A: Dienstag, 04.02.2025, 17:00 – 18:00 Uhr
Beginn – Kurs B: Dienstag, 11.03.2025, 17:00 – 18:00 Uhr
Beginn – Kurs C: Dienstag, 24.09.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

Dauer: je 3 x 60 min
Gebühr: 30,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 40,00 Euro

Ort: DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch

Leitung: Yvonne Weimer, Spinefitter-ÜL
Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0204 HIIT – High Intensiv Interval Training

In diesem Kurs werden durch kurze hochintensive Intervalle von Belastung und Erholung die Kraft und Ausdauer gesteigert. Ziel ist, dass jeder in den Belastungsphasen an seine körperlichen Grenzen geht, dadurch die Herzkreislaufleistung erhöht und die Fettverbrennung schnell einsetzt. Da diese Trainingsform auch einen hohen Effekt auf die Fett-Nachverbrennung hat, werden auch noch Stunden nach dem Training Kalorien verbrannt. Obwohl die Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, wirken sie trotzdem sehr intensiv auf den Kreislauf und Körpermuskulatur ein. Deshalb wird nach 30 min Training in die Regenerationsphase übergegangen, um den Kreislauf mit Entspannungs- und Dehnübungen wieder zu beruhigen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Getränk

Beginn – Kurs A: Donnerstag, 06.02.2025, 18:00 - 18:45 Uhr
Dauer: 10 x 45 min
Gebühr: 70,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro

Beginn – Kurs B: Donnerstag, 05.06.2025, 18:00 - 18:45 Uhr
Dauer: 5 x 45 min
Gebühr: 35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

Beginn – Kurs C : Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 18:45 Uhr
Dauer: 5 x 45 min
Gebühr: 35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

Ort: DRK Haus Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG
Leitung: Christiane Scheib, ÜL Breitensport
Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0205 Moderates Ganzkörpertraining

In diesem Kurs ist es das Ziel, den ganzen Körper mit einfachen Übungen zu trainieren. Mit gezielten Übungen wird die Grundmuskulatur des Körpers (Rücken, Beine, Schultern, Brust, Po) aufgebaut und gestärkt. Durch dieses gezielte Training können Sie unterschiedlichste persönliche Ziele und Vorhaben unterstützen, sei es eine Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, erhöhte Beweglichkeit oder generell eine verbesserte Vitalität und Körperkoordination. Zum Ende einer jeden Trainingsstunde wird mit einer Faszienrolle und gezielten Dehnübungen der Körper entspannt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Getränk

Beginn – Kurs A: Donnerstag, 06.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 10 x 45 min
Gebühr: 70,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro

Beginn – Kurs B: Donnerstag, 05.06.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 5 x 45 min
Gebühr: 35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

Beginn – Kurs C : Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 5 x 45 min
Gebühr: 35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

Ort: DRK Haus Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG
Leitung: Christiane Scheib, ÜL Breitensport
Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0206 Pilates & Faszien

Was sind Faszien? Faszien sind Bindegewebsstrukturen, welche unter anderem Organe und Muskeln wie ein dünnes Netz umhüllen. Regelmäßiges Faszientraining – dynamische Übungen und Dehnen – hält dieses Netzwerk geschmeidig, versorgt den Körper besser mit Nährstoffen. Zusammen mit gezielten Dehnübungen fühlt man sich frischer, fitter und ist gestärkt für den Tag. Mit Pilates ergänzen wir das sanfte Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Rückenproblemen kann vorgebeugt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Beginn – Kurs A: Montag, 17.02.2025, 10:15 – 11:15 Uhr
Dauer: 10 x 60 min
Gebühr: 70,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro

Beginn – Kurs B: Montag, 19.05.2025, 10:15 - 11:15 Uhr
Dauer: 5 x 60 min
Gebühr: 35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

Beginn – Kurs C: Montag, 08.09.2025, 10:15 - 11:15 Uhr
Dauer: 10 x 60 min
Gebühr: 70,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro

Ort: 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.
Siegfried-Perrey-Str. 3, Haßloch, Dojo, 1. OG

Leitung: Petra Kempf, ÜL Breitensport

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0207 Drums Alive® Golden Beats

Rhythmische Bewegungskombinationen aus Aerobic und Trommeln für Jung und Alt mit Musik. Mit Pezzi-Bällen und Schlagzeugschlägern trommeln und bewegen wir uns zur Musik. Spaß, Freude, Konzentration, Rhythmusgefühl, werden gefördert. Durch die freigesetzten Endorphine verstärken sich die positiven Gefühle. Durch das rhythmische Trommeln verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften, das wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit sowie das Selbstbewusstsein fördert. Erleben Sie wie es ist, vitalisiert, in-sich-ruhend und entspannt durch dieses Training zu sein.

<u>Bitte mitbringen:</u>	kleines Handtuch und Getränk
Beginn – Kurs A:	Mittwoch, 12.03.2025, 19:15 - 20:00 Uhr
Dauer:	5 x 45 min
Beginn – Kurs B:	Mittwoch, 10.09.2025, 19:15 - 20:00 Uhr
Dauer:	5 x 45 min
Beginn – Kurs C:	Samstag, 13.09.2025, 11:00 - 11:45 Uhr
Dauer:	5 x 45 min
Gebühr:	45,00 Euro / Nichtmitglieder: 55,00 Euro
Ort:	DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch
Leitung:	Marion Gryger, Drums Alive® Instructor
Anmeldung:	Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0208 Hula Hoop-Fitness mit Musik

Schwing dich frei, fit und schlank!

Jeder kennt es noch aus seiner Kindheit. In diesem Kurs wird mit richtigen Fitnessreifen trainiert, die es in unterschiedlichen Gewichtsklassen gibt. Jeder erhält solch einen Fitnessreifen während des Kurses, je nach eigenem Körpergewicht. Hula Hoop ist ein sehr effektiver Sport, der besonders die Körpermitte trainiert. Das Ergebnis ist ein straffer Bauch. Ganz nebenbei werden auch Beine, Bauch, Po und die Rückenmuskulatur trainiert.

Je nach Trainingsintensität kann man zwischen 500 - 900 Kalorien pro Stunde verbrennen. Lernen Sie das Hoopen und haben jede Menge Spaß dabei! (Möglichkeit – Leihgebühr: 1,00 Euro)



Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Getränk, Hula Hoop-Reifen

Beginn – Online-Kurs A: Montag, 17.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Beginn – Outdoor-Kurs B: Donnerstag, 08.05.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Beginn – Outdoor-Kurs C: Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Beginn – Outdoor-Kurs D: Samstag, 23.08.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Beginn – Outdoor-Kurs E: Donnerstag, 28.08.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Beginn – Indoor-Kurs F: Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Beginn – Online-Kurs G: Montag, 03.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer E, F, G: 5 x 60 min
Gebühr: 40,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro
Dauer A, B, C, D: 8 x 60 min
Gebühr: 64,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

Ort – Online-Kurse A, G: Link wird bei der Anmeldung bekanntgegeben
Ort – Outdoor-Kurs B, C, D, E: Kneippanlage, August-Schön-Weg 15
Ort – Indoor - Kurs F: DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG

Leitung: Angelina De Luca, ÜL Hula Hoop
Anmeldung: Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30



0209 Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger

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“.

Ideal um Altersbeschwerden zu senken. Beispielsweise für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen. Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen.

<u>Bitte mitbringen:</u>	Nordic Walking-Stöcke (Möglichkeit - Leihgebühr: 1,00 Euro)
Beginn – Kurs A:	Donnerstag, 15.05.2025, 17:30 – 18:15 Uhr
Beginn – Kurs B:	Donnerstag, 04.09.2025, 17:30 – 18:15 Uhr
Dauer:	4 x 45 min
Gebühr:	28,00 Euro / Nichtmitglieder: 36,00 Euro
Treffpunkt:	Parkplatz Vogelpark, Rennbahnstraße 161, Haßloch
Leitung:	Marion Gryger, ÜL Breitensport
Anmeldung:	Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0210 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.

Bitte mitbringen: ggf. smoveyRinge
(Möglichkeit – Leihgebühr: 1,00 Euro für NM)

Beginn – Kurs A: Montag, 10.02.2025, 17:45 – 18:45 Uhr

Beginn – Kurs B: Donnerstag 06.02.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Beginn – Kurs C: Freitag, 07.02.2024, 10:30 – 11:30 Uhr

Beginn – Kurs D: Montag, 19.05.2025, 17:45 – 18:45 Uhr

Beginn – Kurs E: Donnerstag, 15.05.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Beginn – Kurs F: Freitag, 16.05.2025, 10:30 – 11:30 Uhr

Beginn – Kurs G: Montag, 08.09.2024, 17:45 – 18:45 Uhr

Beginn – Kurs H: Donnerstag, 11.09.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Beginn – Kurs I: Freitag, 12.09.2025, 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer: 10 x 60 min

Gebühr: 60,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 80,00 Euro

Dauer: 5 x 60 min

Gebühr: 30,00 Euro / 40 Euro



Treffpunkt:

Parkplatz Vogelpark
Rennbahnstraße 161, Haßloch

Leitung:

Marion Gryger, smoveyCoach®

Anmeldung:

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0210Z Outdoor – Die bewegte Mittagspause mit smoveyMoves®

Energie tanken an der frischen Luft, Abschalten, Verspannungen lösen und wiederfindenNachmittagstarten. TrainingnachAbsprache.

Leitung:

Marion Gryger, smoveyCoach®

Anmeldung:

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30





0211 Outdoor – Fit mit smoveyMoves®

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.



Bitte mitbringen: ggf. smoveyRinge
(Möglichkeit – Leihgebühr: 1,00 Euro für NM)

Beginn – Kurs A: Dienstag, 04.03.2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn – Kurs B: Dienstag, 13.05.2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn – Kurs C: Dienstag, 02.09.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Dauer: je 6 x 60 min
Gebühr: 36,00 Euro
Nichtmitglieder: 48,00 Euro

Ort: Kreativhaus h6
Haßlocher Str. 6, 67459 Böhl-Iggelheim

Leitung: Marion Gryger, smoveyCoach®
Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0212 Reha-Diabetes-Sportgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit gezielten Übungen durch individuell dosierte Bewegungstherapie Ihre Lebensqualität verbessern möchten. Betreut wird der Kurs durch Übungsleitende mit einer entsprechenden Ausbildung für Diabetes-Sportgruppen



Beginn: jeweils montags, 18:15 – 19:00 Uhr
Dauer: jeweils 45 min
Gebühr: Abrechnung über die Krankenkasse

Ort: Sporthalle, Ernst-Reuter-Schule, Martin-Luther-Str. 25, Haßloch
Kursleitung: Besnik Musmurati, Martina Speier
ÜL für Diabetessport mit Lizenz für Rehabilitationssport Herz-Kreislauf und Innere Medizin

Anmeldung und Info: Martina Speier, Tel: 01 76 – 63 13 19 79
E-Mail: martina.speier@arcor.de

Bewegung



0213 Reha-Herzsport



Dieser mit ärztlicher Betreuung durchgeführte Kurs ist für alle gedacht, die sich nach einem Herzinfarkt auf dem Weg der Rehabilitation befinden. Mit gezielten Übungen, durch individuell dosierte Bewegungstherapie versuchen wir gemeinsam Lebensqualität zu verbessern.

Betreut wird der Kurs durch Übungsleitende mit einer Ausbildung in Breitensport und Herzsport.

Bitte bringen Sie Ihren genehmigten Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport sowie ein Belastungs-EKG mit.

Bei Vorlage eines vollständig ausgefüllten Antrags auf Förderung von Rehabilitationssport rechnet der Kneipp Verein mit der zuständigen Krankenkasse ab.

Unter Mitwirkung folgender Ärzte:

Dr. Christine Mann, Dr. Angelika Trompeter, Dr. Holger Killat, Dr. Lothar Hickmann, Dr. Tobias Fent, Dr. Vanessa Adam

Beginn: jeweils montags, 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer: jeweils 60 min
Gebühr: Abrechnung über die Krankenkasse

Ort: Sporthalle, Ernst-Reuter-Schule, Martin-Luther-Str. 25, Haßloch

Kursleitung: Martina Speier, Walter Schuff, Petra Kempf
ÜL für Rehabilitationssport Herz-Kreislauf mit Lizenz

Anmeldung und Info: Martina Speier, Tel: 01 76 – 63 13 19 79
E-Mail: martina.speier@arcor.de



0214 Rehasport - Orthopädie

Rehasport-Übungen, um die Beweglichkeit, Kraft und Stabilität des Körpers zu fördern. Der Kurs richtet sich an Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie **Rücken-, Gelenk- oder Hüftproblemen** und bietet gezielte Übungen zur Schmerzlinderung und Mobilisierung. Durch individuell dosierte Bewegungstherapie versuchen wir gemeinsam Lebensqualität zu verbessern.

Bitte bringen Sie einen genehmigten Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport mit.

Die Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse.

Beginn – Kurs A: jeweils mittwochs, 14:00 – 14:45 Uhr

Beginn – Kurs B: jeweils mittwochs, 15:15 – 16:00 Uhr

Dauer: jeweils 45 min

Gebühr: Abrechnung über die Krankenkasse

Ort: 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,
Siegfried-Perrey, Str. 3, 1. OG, Dojo

Kursleitung: **Thomas Huber**
ÜL für Rehabilitationssport Orthopädie
mit Lizenz

Anmeldung und Info: Marion Gryger, Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

E-Mail: kv-marion.gryger@freenet.de



0215 AROHA® – Gesundheitkurs im ¾ Takt

Sie möchten ein effektives Ganzkörpertraining mit Musik, unkompliziert und festigen dabei alle wichtigen Muskelgruppen. Ein Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen führt zu innerer Ausgeglichenheit. Aroha stärkt das Herz-Kreislauf-System, optimiert das Koordinationsvermögen und ist ganz nebenbei ein Fett- und Kalorienkiller. Aroha ist inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen und wurde entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten.

Beginn – Kurs A: Montag, 10.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 56,00 Euro
Gebühr Nichtmitglieder: 68,00 Euro

Beginn – Kurs B: Montag, 12.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 6 x 60 min
Gebühr: 42,00 Euro
Gebühr Nichtmitglieder: 51,00 Euro

Beginn – Kurs C: Montag, 08.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 10 x 60 min
Gebühr: 70,00 Euro
Gebühr Nichtmitglieder: 85,00 Euro

Ort: DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG
Leitung: Carmen Henschke, Aroha®-Advanced-Trainerin
Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0216 KAHA® – Kraft, Mobilisation und Entspannung mit Musik

Es erwartet Sie ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Mobilisierung, Dehnung und Entspannung wichtiger Muskelgruppen werden erzielt. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität wird gefördert. Stress wird abgebaut. Es entsteht ein Gefühl der Entspannung und der inneren Ruhe. KAHA ist inspiriert durch Tai-Chi, Qigong, Kung Fu, HAKA und klassischem Yoga.

Beginn – Kurs A: Montag, 10.02.2025, 20:05 - 21:05 Uhr

Dauer: 8 x 60 min

Gebühr: 56,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 68,00 Euro

Beginn – Kurs B: Montag, 12.05.2025, 20:05 - 21:05 Uhr

Dauer: 6 x 60 min

Gebühr: 42,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 51,00 Euro

Beginn – Kurs C: Montag, 08.09.2025, 20:05 - 21:05 Uhr

Dauer: 10 x 60 min

Gebühr: 70,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 85,00 Euro

Ort: DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG

Leitung: Carmen Henschke, KAHA®-Advanced-Trainerin

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0217 Hula-Workshop® – Hawaiianischer Tanz

Hula ist ein erzählender Tanz, der sich in Hawaii entwickelte. Eine Tanzform, die symbolische Bewegungen verwendet, um eine Geschichte zu erzählen. Tanz verbindet die Poesie der Geschichte, der Natur, zwischenmenschlicher Beziehungen. Es ist ein sanfter und eindrucksvoller Tanz, der Hände, Arme und Füße einbezieht. In diesem Workshop wird eine einfache Choreographie eingeübt. Es ist ein ideales Herz-Kreislauftraining. Koordination und Konzentration werden gefördert. Für alle Altersgruppen geeignet.



Beginn – Kurs A: Samstag, 01.03.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

Beginn – Kurs B: Samstag, 29.03.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

Beginn – Kurs C: Samstag, 14.06.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

Beginn – Kurs D: Samstag, 23.08.2025, 15:00 - 17:30 Uhr

Beginn – Kurs E: Samstag, 13.09.2025, 15:00 - 17:30 Uhr

Dauer: je 2,5 Stunden

Gebühr: 30,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 36,00 Euro

Ort: Diakonissenhaus, Langgasse 109, Haßloch, 1. OG

Ort: [1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V., Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG](#)

Leitung: Semira B. Karg M.A.,
Tanzpädagogin für oriental. Tanz

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0218 Line Dance – für Fortgeschrittene

Wir bewegen uns gemeinsam im gleichen Rhythmus. Es wird in Reihen getanzt, dabei werden die Beweglichkeit, Konzentration und Koordination verbessert.



Teilnehmergruppe

Beginn – Kurs A: Freitag, 24.01.2025, 17:00 – 18:00 Uhr
Dauer: 12 x 60 min
Gebühr: 60,00 Euro
Gebühr Nichtmitglieder: 84,00 Euro

Beginn – Kurs B: Freitag, 09.05.2025, 17:00 – 18:00 Uhr
Dauer: 7 x 60 min
Gebühr: 35,00 Euro
Gebühr Nichtmitglieder: 49,00 Euro

Beginn – Kurs C: Freitag, 05.09.2025, 17:00 – 18:00 Uhr
Dauer: 12 x 60 min
Gebühr: 60,00 Euro
Gebühr Nichtmitglieder: 84,00 Euro

Ort: DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG
Leitung: Heike Hess
Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 98 99 49



0301 Vinyasa-Yoga

Für Anfänger und Personen mit Vorkenntnissen. Vinyasa Yoga verbindet das Zusammenspiel aus dynamischen und fließenden Körperhaltungen (Asanas), Atemschulung (Pranayama), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Die Kombination wirkt sich besonders günstig auf die Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit aus. Die Asanas und Sonnengrüße verbessern zudem die Beweglichkeit und den Muskelaufbau.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen und Getränk

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen oder Yogablock und Getränk

Beginn – Kurs A: Montag, 17.02.2025, 08:30 – 10:00 Uhr

Dauer: 12 x 90 min

Gebühr: 102,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 120,00 Euro

Beginn – Kurs B: Montag, 08.09.2025, 08:30 – 10:00 Uhr

Dauer: 10 x 90 min

Gebühr: 80,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 90,00 Euro

Ort: 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,
Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG

Leitung: Petra Kempf, Yogalehrerin

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0302 Yoga und Meditation zur Unterstützung bei Krebserkrankungen

Das Leben wird durch eine Krebsdiagnose stark verändert. Dabei können Yoga und Meditation in den Phasen der Therapie und Nachsorge Menschen dabei unterstützen, sich körperlich und geistig wohler zu fühlen. Angepasste Yoga- und Atemübungen können die Folgen von Nebenwirkungen gut vermindern. Eine wunderbare Methode, um Wohlbefinden zu steigern.



Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Beginn – Kurs A:

Montag, 17.02.2025, 14:45 – 16:00 Uhr

Dauer:

5 x 75 min

Gebühr:

40,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 50,00 Euro

Beginn – Kurs B:

Montag, 19.05.2025, 14:45 – 16:00 Uhr

Dauer:

5 x 75 min

Gebühr:

40,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 50,00 Euro

Beginn – Kurs C:

Montag, 03.11.2025, 14:45 – 16:00 Uhr

Dauer:

5 x 75 min

Gebühr:

40,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 50,00 Euro

Ort:

1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,
Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG

Leitung:

Ulrike Morsch, Yogalehrerin,
Yoga und Krebs-Trainerin

Anmeldung:

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0303 Hatha-Yoga

In diesem Kurs werden Atemübungen, Yogastellungen, Konzentration und Entspannung vereint. Ziel ist es, ein inneres Gleichgewicht von Körper und Geist herzustellen, indem einerseits Aktivität und Ruhe ausgeglichen werden, andererseits Muskeln und Sehnen gedehnt und gekräftigt werden. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit seinem Körper gelegt. Der Unterricht richtet sich an Yoganeu- und Wiedereinsteiger, die durch gezielte Übungen ihr Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und neue Energie mobilisieren wollen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen oder Yogablock und Getränk

Beginn – Kurs A: Dienstag, 04.02.2025, 20:00 – 21:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 min

Gebühr: 95,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 110,00 Euro

Beginn – Kurs B: Dienstag, 29.04.2025, 20:00 – 21:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 min

Gebühr: 95,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 110,00 Euro

Beginn – Kurs C: Dienstag, 02.09.2025, 20:00 – 21:30 Uhr

Dauer: 12 x 90 min

Gebühr: 114,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 132,00 Euro

Ort: Diakonissenhaus, Langgasse 109, Haßloch, 1. OG

Leitung: Britta Bug

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

Lebensordnung



0304 Outdoor-Qigong

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, Turnschuhe, Getränk

Beginn – Outdoor-Kurs A: Montag, 28.04.2025, 17:30 – 18:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 min

Gebühr: 64,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

Beginn – Outdoor-Kurs B: Montag, 01.09.2025, 17:30 – 18:30 Uhr

Dauer: 5 x 60 min

Gebühr: 40,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

Ort: Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, Haßloch

Leitung: Gisela Keller

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

	Viva Sanitas Werner Lachenmaier Heilpraktiker und Physiotherapeut Langgasse 58 • 67454 Haßloch www.viva-sanitas.de	
Traditionelle Chinesische Medizin:		Physiotherapie:
Chinesische Kräuter		Krankengymnastik
Akupunktur/Moxa		Massage/Fango
chines. Fußreflex		Atemtherapie
Tuina/Qi Gong		Tuina-Anmo
Tai Ji		(chin. Massage)
		Qi Gong
Tel. 0 63 24/82 09 90		Tel. 0 63 24/5 80 85



0305 Outdoor-Breath-Walking

Eine Gehmeditation ist eine einfach zu erlernende und vielversprechende Methode Stress abzubauen. Kleine Übungen die wir während des Gehens durchführen, schulen die persönliche Achtsamkeit. Das Erlernte kann im Alltag angewendet werden. Basis ist die Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut durch Atemübungen. Ergebnis des Trainings ist die Reduktion von Schmerz und Muskelverspannungen, Klärung der Gedanken auf geistiger Ebene und mit Übungen einen meditativen Fokus aufzubauen. Die Gehstrecke beträgt ca. 800 m.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Beginn – Outdoor-Kurs A: Dienstag, 01.04.2025, 18:15 – 19:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 min

Gebühr: 60,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 80,00 Euro

Beginn – Outdoor-Kurs B: Dienstag, 26.08.2025, 18:15 – 19:15 Uhr

Dauer: 7 x 60 min

Gebühr: 42,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 56,00 Euro

Treffpunkt: Naturfreundehaus, Haßloch

Leitung: Bernadette Stauder-Buschlinger

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25



0306 Klangentspannung nach Peter Hess®

Klangschalen wirken nicht nur beruhigend und entspannend. Sie reduzieren Stress, Ängste, Schmerzen, unterstützen die Regeneration und Vitalisierung, sowie mentales- und körperliches „Loslassen“. Einfach wieder Energie tanken. Es kommen Mond- und Vollmondschalen zum Einsatz. Diese Klangschalen unterstützen die innere Stabilität, Vorstellungskraft, Bewusstsein, Intuition und psychische Wahrnehmung. Sie fördern zudem den individuellen Zugang zur eigenen Spiritualität.



Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk

Beginn – Kurs A:

Samstag, 15.03.2025, 14:00 – 15:00 Uhr

Beginn – Kurs B:

Samstag, 05.04.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Beginn – Kurs C:

Samstag, 09.08.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Beginn – Kurs D:

Samstag, 04.10.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Dauer:

je 1 x 60 min

Gebühr:

10,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder:

13,00 Euro

Ort – Kurs A:

Diakonissenhaus, Langgasse 109, Haßloch, 1. OG

Ort – Kurs B, C, D:

1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.,
Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG

Leitung:

Ina Heeb, Zertifizierte Klangschalen-Arbeit

Anmeldung:

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0307 Klang- und Fantasiereisen

Wirkungsvolle Entspannungsmöglichkeit mit geführten Meditationen. Im Alltag angesamelter Stress kann sich lösen. In Verbindung mit Atem-, Entspannungs- und Bewusstwerdungs-Übungen, geführten Licht-Farbmeditationen und Klang- und Fantasiereisen kann sich eine tiefe Entspannung einstellen. Die Kombination von Klängen und Farben ist eine effektive Methode. Harmonie und innerer Frieden stellt sich ein. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Einklang und können sich regenerieren.



Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk

Beginn – Kurs A:

Montag, 10.03.2025, 16:15 – 17:45 Uhr

Beginn – Kurs B:

Montag, 19.05.2025, 16:15 – 17:45 Uhr

Beginn – Kurs C:

Montag, 03.11.2025, 16:15 – 17:45 Uhr

Dauer:

je 5 x 90 min

Gebühr:

50,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder:

65,00 Euro

Ort:

1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.
Siegfried-Perrey-Str. 3, Haßloch, Dojo, 1. OG

Leitung:

Ursula Brausch, anerk. Heilerin,
Gesprächspsychologin

Anmeldung:

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0308 Klangvoll durch den Winter – Ein romantisches Wohlfühlkonzert

An diesem Nachmittag entführt Sie Frau Gaby Kießling mit ihrer Zither in eine romantische musikalische Welt. Genießen Sie dieses musikalische Herz-Kreislauf-Training mit entspannenden Wohlfühlmomenten. Töne, die auf den Kammerton 432 Hz basieren, wirken sehr harmonisch auf den Körper, unterstützen die Synchronisation der Gehirnhälften und fördern einen gesunden Zellstoffwechsel. Es können emotionale Blockaden gelöst werden und u. a. den Heilungsprozess unterstützen.



An diesem Nachmittag sind Sie **in der Pause zu Sekt und Brezeln** eingeladen.

Termin: **Samstag, 08.11.2025, 15:00 – 17:00 Uhr**

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: 12,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 15,00 Euro

Ort: DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch

Leitung: Gaby Kießling

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



0309 Waldbaden

„Tauchen“ Sie ab in die wunderschöne Atmosphäre des Waldes und lernen Sie den Wald mit allen Sinnen kennen und genießen. Durch Entspannungs- und Atemübungen lassen wir den Alltag hinter uns und sammeln wieder neue Kraft. Erfahren Sie die positive Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele. Waldbäder fördern den Stressabbau führen zu mehr Entspannung und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Beschwerden wie Schlafstörungen, Diabetes, hoher Blutdruck, depressive Verstimmungen können verbessert werden.



Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Getränk, evtl. Insektenschutz

Kurs A: Donnerstag, 15.05.2025, 16:00 – 18:00 Uhr
Kurs B: Samstag, 24.05.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Kurs C: Donnerstag, 11.09.2025, 16:00 – 18:00 Uhr
Kurs D: Samstag, 13.09.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Dauer: je 2 Stunden
Gebühr: 18,00 Euro
Gebühr Nichtmitglieder: 22,00 Euro

Treffpunkt: Naturfreundehaus, Haßloch

Leitung: Sabine Scholl
ÜL Waldbaden und Yoga, Deutsche Akademie für WALDBADEN & Gesundheit

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



„Lifestyle mit Kneipp“





0401 Glutenfreies Kochen im Alltag

In diesem Kochkurs lernt man wie einfach und lecker glutenfreies Kochen sein kann. Gemeinsam bereitet die Gruppe ein köstliches Gericht zu, das auch für Personen ohne Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie geeignet ist. Neben einfachen und praktischen Tipps vermittelt die Referentin wissenswertes über glutenfreie Zutaten und deren Einsatz in der Küche. Die Lebensmittel werden von der Referentin zur Verfügung gestellt.

Termin 1:	Samstag, 29.03.2025, 17:00 – 19:30 Uhr
Termin 2:	Donnerstag, 08.05.2025, 17:30 – 20:00 Uhr
Termin 3:	Donnerstag, 18.09.2025, 17:30 – 20:00 Uhr
Termin 4:	Samstag, 15.11.2025, 17:00 – 19:30 Uhr
Ort:	DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch

Gebühr:	15,00 Euro zzgl.*)
Gebühr Nichtmitglieder:	20,00 Euro zzgl.*)

***) Lebensmittelpauschale:** 8 – 10 Euro (zahlbar vor Ort)

Leitung:	Isabelle Gryger, M.Ed.
Anmeldung:	Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30





0501 Online - Gemmolehre – Prävention mit Knospen^{WB)}

Die Gemmolehre macht das „Lebendigste“ der Pflanzen – die Vitalkraft der Knospen, Triebspitzen und der jungen Schösslinge – als Regenerationskraft für den Menschen nutzbar. Die daraus gewonnenen Auszüge besitzen Heil- und Regenerationskraft und können erfolgreich und präventiv bei vielen akuten und chronischen Erkrankungen angewendet werden. Die Knospenlehre des belgischen Arztes Dr. Pol Henry gehört zu den grundlegenden Naturheilweisen jedes naturheilkundlich Interessierten.



Termin: Freitag, 14.03. – 15.03.2025, 16:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 89,00 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 109,00 Euro

Ort: Zoom

Link wird per Email mitgeteilt

Leitung: Bettina Knörr

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

WB) Weiterbildung – Angebot der Sebastian-Kneipp Akademie

Aktivitäten

0601 Neujahrsempfang der Gemeinde Haßloch

Wir sind mit einem Informationsstand vertreten. Über Ihren Besuch freuen wir uns.

Anmeldungen zu Kursen nehmen wir gerne an diesem Tag entgegen. Neue Programmhefte können mitgenommen werden.



Termin: Freitag, 17.01.2025
Beginn: ab 19:00 Uhr

Ort: Hannah-Arendt-Gymnasium, Aula, Empore
Leitung: Marion Gryger (Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30)



Schmuck mit WIRKUNG

Isolde Metzger
Ihre selbstständige MAGNETIX-Beraterin

Beethovenstr. 48
67454 Haßloch

Phone 06324 / 921858
Fax 06324 / 921868
Mobil 0171 / 1900 388

isolde.metzger@t-online.de

Labels on the woman's body: Nacken, Schulter, Rücken, Ellbogen, Knie

MAGNETIX logo

Aktivitäten

0602 Kooperation mit der Gemeindebücherei Haßloch

Kostenloser Medienverleih von Kneipp-Literatur.

Alle weiteren Medien zum Thema „Gesund Leben“ können unter Vorlage eines gültigen Büchereiausweises entliehen werden. Nähere Informationen siehe Homepage: www.kneipp-verein-hassloch.de



Gemeindebücherei Rathausplatz 3
67454 Haßloch

Tel: 0 63 24 - 9 35 - 4 51 (Theke)
- 4 53 (Büro)

E-Mail: gemeindebuecherei@hassloch.de

Öffnungszeiten:

Di + Do	10:00 – 14:00 Uhr
Mi + Fr	14:00 – 19:00 Uhr
Sa	10:00 – 12:00 Uhr



Marion Gryger
1. Vorsitzende

Gabi Pfadt
Büchereileiterin

Tobias Meyer
Bürgermeister

Aktivitäten

0603 Kegelabend

Teilnehmende haben die Möglichkeit, sich alle 14 Tage zum Kegeln zu treffen. Auf der Kegelbahn dürfen nur Turnschuhe mit weißen Sohlen getragen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Teilnahmemöglichkeit nur nach Anmeldung.

Termine: Donnerstag, 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 03.07., 28.08., 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.2025

Treffpunkt: jeweils von 19:30 – 21:30 Uhr, TSG Haßloch

Gebühr: 3,00 Euro/Person/Abend (2 Stunden)

Gebühr Nichtmitglieder: 6,00 Euro/Person/Abend (2 Stunden)

Leitung: Kurt Klemmt

Anmeldung: Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30



Kegelgruppe

Aktivitäten

0604 Wanderungen

Ziel pro Termin, Länge der Wegstrecke, Beschreibung der Wanderung und Einkehrmöglichkeiten erhalten Sie telefonisch bei dem Wanderleiter. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Teilnahmemöglichkeit nur nach Anmeldung.

Termine: Sonntag, 19.01., 16.02., 16.03., 13.04., 18.05., 15.06., 14.09., 19.10., 16.11.2025

Treffpunkt: jeweils 9:30 Uhr, Pfalzplatz Haßloch, Parkplatz
Gebühr: kostenlos
Leitung: Hans Michel
Anmeldung: Tel: 01 62 – 3 04 58 56



Wandergruppen



Aktivitäten

0605 Kulinarische Events

Event: Brunch im
Gartenhotel Heusser
Termin: So, 06.04.2025, 11.45 Uhr
Anmeldeschluss: 01.04.2025
Ort: Bad Dürkheim,
Seebach



Event: Brunch im Seerestaurant im Luisenpark & mehr
Termin: So, 31.08.2025, 08:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.08.2025
Ort: Luisenpark, Mannheim
Nähere Infos bei Anmeldung und über den
Kneipp Info-Brief für Mitglieder.

Leitung: Stephanie Nickel
Anmeldung: Tel: 01 51 – 16 76 59 87

Ob Weihnachten oder Geburtstage, es gibt immer Anlässe für ein
außergewöhnliches Geschenk! Wie wäre es mit einem

Geschenk -



für einen Kurs des Kneipp-Vereins Haßloch. Mit einem Gutschein
kann die oder der Beschenkte aus den Angeboten des
Kneipp-Vereins Haßloch frei wählen.

Aktivitäten

0606 Kneipp-Anwendungen

Erleben Sie eine kleine Einführung in das Kneippen. Lernen Sie das Augenbad, Armbad, das Wasser-treten und den Knieguss kennen.

Termin 1: Mi, 27.08.2025

Termin 2: Fr, 29.08.2025

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr



Leitung: Marion Gryger

Anmeldung: Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30

0607 Jahresausflug – Schlossführung in Weikersheim und Besuch des Kunst- und Handwerkermarkts

Nähere Infos bei Anmeldung und über den Kneipp Info-Brief für Mitglieder.

Anmeldeschluss: 05.05.2025

Termine: Sa, 05.07.2025

08:00 – 19:00 Uhr



Leitung: Stephanie Nickel

Anmeldung: Tel: 01 51 – 16 76 59 87

Aktivitäten

0608 Sicherheits- und Gesundheitstag der Gemeinde Haßloch

Wir sind mit einem Informationsstand vertreten. Wir freuen uns über Ihren Besuch am Stand. Anmeldungen zu Kursen nehmen wir gerne an diesem Tag entgegen.

Termin: Samstag, 06.09.2025, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Pfalzhalle, Haßloch
Leitung: Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)



Martina Speier mit Kurt Klemmt



Marion Gryger

0609 Weihnachtsevent mit Rahmenprogramm

Nähere Infos werden über den Kneipp Info-Brief für Mitglieder, unsere Homepage und die Presse veröffentlicht.

Termine: Samstag, 29.11.2025, 15:30 – 17:30 Uhr
Ort: DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch
Leitung: Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)

Präventionswochen

0701 Schnupperwoche in Bad Wörishofen vom 03.05. – 10.05.2025

Wie in den vergangenen Jahren bieten wir auch im kommenden Jahr wieder eine Schnupperwoche in Bad Wörishofen an. Wählen Sie zwischen einem Aktiv-, Kultur- oder Entspannungsurlaub. Bad Wörishofen liegt im Allgäu und ist das Herz der Kneipp-Bewegung. Unser Hotel ist ein Kur- und Wellnesshotel zum Wohlfühlen und Entspannen mit eigenem Hallenbad und Saunalandschaft. Kneipp-Anwendungen bringen Ihre Gesundheit in Schwung und Bewegung an der frischen bayerischen Luft wecken neue Perspektiven. Leben Sie aktiv und gesund – und nehmen Sie viele Anregungen und innere Ausgeglichenheit mit nach Hause.

Programm:

- Hin – und Rückfahrt mit einem klimatisierten Reisebus (ab Haßloch)
- 8 Tage mit 7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet oder Halbpension
- 2Wechselgüsse,1Heublumensack,1LendenwickeloderAuflage, 1 Teilmassage, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- FakultativesRahmenprogramm(Radtouren,Ausflüge,kleineWanderungen)
- Fakultatives Bewegungsprogramm (Vibro-Walking mit smoveyRingen, Gymmix)

Preise: 8 Tage, 7 Ü/**EZ/F** 830 € und **DZ/F** 780 € p. P. *)
8 Tage, 7 Ü/**EZ/HP** 930 € und **DZ/HP** 880 € p. P. *)

Nichtmitglieder: Aufpreis von 40 Euro

Leitung: Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)
E-Mail: kv-marion.gryger@freenet.de

Anmeldeschluss: **01.04.2025**

Stornoregelung: siehe Seite 17

*) zzgl. Kurtaxe

Präventionswochen

0702 Kneipp-Einführungskurs - Basiskurs in Bad Wörishofen

Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte eines der bekanntesten klassischen Naturheilverfahren: Eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise. Aufbauend auf den fünf Elementen – Haltung und Bewegung, Ernährung, Natürliche Reize/Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen und Selbstmedikation, Lebensordnung – hat er eine den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreifende Heil- und Lebensweise etabliert. In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Theorie und Praxis der fünf Kneippschen Elemente. 20 LE.

Seminarnummer: 225006 (Bad Wörishofen)
Termin A: Freitag, 07.03. – Sonntag, 09.03.2025

Seminarnummer: 225007 (Bad Wörishofen)
Termin B: Freitag, 20.06. – Sonntag, 22.06.2023

Seminarnummer: 225008 (Bad Wörishofen)
Termin C: Freitag, 12.09. – Sonntag, 14.09.2024

Dauer: je 3 Tage

Gebühr: 190,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten

Gebühr Nichtmitglieder: 230,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten

Leitung: Birgit Widmann

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

Eigenanreise oder auch Fahrgemeinschaften sind möglich. Kostenlose Parkmöglichkeiten direkt am Hotel.

Angebote für Kinder



0801 Erlebnistag „Kneipp für Kinder“ (6 – 11 Jahre)

Die Kinder lernen den Kneipp-Allrounder „Wassertreten“ und das „Armbad“ kennen. Eine Fühl-Station mit Mini-Quiz und Preisvergabe stehen auf dem Programm.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, eine kurze Hose, ein Getränk



Termin: in den Sommerferien (siehe Presse)
Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Kneippanlage,
auf dem Gelände des Tennis-Vereins Rot-Weiß, August-Schön-Weg 15 (verlängerte Kirchgasse)

Anmeldung: Mai 2025 im Jugend- und Kulturhaus Blaubär
(siehe auch Ferienprogramm der Gemeinde)

Gebühr Mitglieder: kostenlos

Gebühr Nichtmitglieder: 9,00 Euro

Leitung: Isabelle Gryger, M.Ed.

Anmeldung: Tel: 0 63 24 – 9 82 25 3

Zauberer
Stefanus

Humor trifft Zauberei

Isch werr verriggt!!!

06324 / 9 11 24 55
0173 / 3 00 65 58

info@zauberer-stefanus.de
www.zauberer-stefanus.de

Zauberer Stefanus
Zauberer_Stefanus

Dein Haßloch.

Deine Gemeindewerke.

Dein Wasser.

**Trinkwasser aus der Region –
das Lebenselixier, naturbelassen
und in höchster Qualität!**



Gemeindewerke Haßloch

Hier
gelangen Sie
direkt zur
Trinkwasser-
Analyse



Strom | Erdgas | Wasser | Dienstleistungen

Aus Haßloch. Für Haßloch.

Gottlieb-Duttenhöfer-Straße 27 | 67454 Haßloch | info@gwhassloch.de | www.gwhassloch.de

So nicht!

Brillen die zu Ihnen passen gibt es bei:



Komplettpreis
beinhaltet:
Fassung aus der
Optik Blank Kollektion.
Kunststoffgläser
mit Superentspiegelung
und Clean Coat!



Partner von
brillen.de
Qualität geht günstig.



**OPTIK -
BLANK**
JUWELIER

Langgasse 4 - 6
67459 Böhl - Iggelheim
Tel. 06324 - 5930681
mail: optik.blank@yahoo.com

Kneipp-Verein Haßloch

Anmeldung-Kurs

Anmeldung per Telefon: 06324/9822530

Name: Vorname:

Straße: PLZ, Ort:

E-Mail:

Geburtsdatum: Telefon:

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: Mitglied: Nichtmitglied:

Kurstitel:

Leitung: Kursgebühr:

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN:

Bank:

Datum: Unterschrift:

✂

Kneipp-Verein Haßloch

Anmeldung-Kurs

Anmeldung per Telefon: 06324/9822530

Name: Vorname:

Straße: PLZ, Ort:

E-Mail:

Geburtsdatum: Telefon:

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: Mitglied: Nichtmitglied:

Kurstitel:

Leitung: Kursgebühr:

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN:

Bank:

Datum: Unterschrift:

✂

**Ein cleveres
Konto ist einfach.**

**Bis zu
100 %
Rabatt***

*auf mtl. Kontoführungspreis im Bonusprogramm



Girokonto mit Bonusprogramm und Mehrwerten.

Belohnt Ihre Treue und
bietet Mehrwerte.

[www.sparkasse-rhein-haardt.de/
mehrwerte](http://www.sparkasse-rhein-haardt.de/mehrwerte)



Sparkasse
Rhein-Haardt

**Unser Beitrag
für den Klimaschutz.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Infos hier

www.vvrbank-krp.de/klima-initiative

V Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Kneipp-Verein Haßloch

Anmeldung-Kurs

Anmeldung per Telefon: 06324/9822530

Name: Vorname:

Straße: PLZ, Ort:

E-Mail:

Geburtsdatum: Telefon:

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: Mitglied: Nichtmitglied:

Kurstitel:

Leitung: Kursgebühr:

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN:

Bank:

Datum: Unterschrift:

»<

Kneipp-Verein Haßloch

Anmeldung-Kurs

Anmeldung per Telefon: 06324/9822530

Name: Vorname:

Straße: PLZ, Ort:

E-Mail:

Geburtsdatum: Telefon:

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: Mitglied: Nichtmitglied:

Kurstitel:

Leitung: Kursgebühr:

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN:

Bank:

Datum: Unterschrift:

»<

Kunst und Kultur-Treff



Das Kreativhaus h6 ist eine charmante Begegnungsstätte – für Kunst, Kultur, Gesundheit und Kommunikation – mit viel Flair in Böhl-Iggelheim.

Von April bis Oktober haben wir jeden 1. Sonntag im Monat das Kreativhaus h6-Artcafé mit Kaffee und hausgebackenem Kuchen von 14–17 Uhr geöffnet. Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Einmal monatlich findet unser Künstlertreff mit geöffneter Galerie statt – auch für „nur“ Interessierte!

 [kreativhaus.h6](https://www.kreativhaus.h6)

- ArtCafé mit Kaffee und hausgebackenem Kuchen
- Kunst und Kunsthandwerk mit kreativen Kursen
- Seminare und monatliche Künstlertreffs
- Vermietung der Räumlichkeiten und Garten für Tagesveranstaltungen
- Kosmetische Behandlungen mit hochwertiger Meereskosmetik
- Tibetische Rückenmassagen für Frauen
- Zentherapie®: Zen Bodytherapy® und Zen Triggerpoint Anatomy®

Die Begegnungsstätte für Jung und Junggebliebene!



KREATIVHAUS 
Begegnungsstätte für
Kunst, Kultur, Kommunikation
und Gesundheit

Haßlocher Str. 6, 67457 Böhl-Iggelheim
Telefon 06324 911-1681,
info@kreativhaush6.de

www.kreativhaush6.de

Sie suchen einen Verein mit vielfältigen Angeboten?



- Online-, In- und Outdoor-Kurse
- Reha-Diabetes- und Herzsportgruppe
- Rücken-, Haltungs- und Beckenbodentraining
- Moderates Ganzkörpertraining
- HIIT – High Intensiv Interval Training
- Vibro-Walking mit smovey-Ringen®
- Nordic Walking, Breath Walking
- Yoga / Qigong / Waldbaden
- Drums Alive®
- Line Dance
- Hula-Hoop-Fitness-Kurse
- Kneipp-Wasserteranlage
- Einführung in Kneipp-Anwendungen
- Kneipp-Schnupperwoche
- Viele Aktivitäten und Events
- Kege labende/Wanderungen

Wir freuen uns auf Sie!

Kneipp-Verein-Haßloch e. V.

St.-Gallus-Weg 8 · 67454 Haßloch

Tel.: 0 63 24 / 9 82 25 30

kv-marion.gryger@freenet.de

www.kneipp-verein-hassloch.de



Kneipp

VEREIN

Haßloch e.V.

Scannen Sie einfach den QR-Code um alle Kontaktdaten + Website auf Ihrem Smartphone zu haben.



Kneipp Verein Haßloch e.V.

St.-Gallus-Weg 8
67454 Haßloch

Telefon: 0 63 24 - 9 82 25 30

E-Mail: info@kneipp-verein-hassloch.de

Homepage: www.kneipp-verein-hassloch.de

Kneipp

VEREIN

Haßloch e.V.