

Yoga für dich und deinen Rücken

Kurs 1: mittwochs von 18:00 - 19:15 Uhr

Kurs 2: mittwochs von 19:30 - 20:45 Uhr

Kursbeginn: Mittwoch 29.01., 07.05. und 24.09.2025

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Yoga am Vormittag

Donnerstags von 9:00 - 10:15 Uhr

Donnerstags von 10:30 - 11:45 Uhr

Kursbeginn: Donnerstag 30.01., 08.05. und 24.09.2025

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Anita Henle, Yogalehrerin SKA

Info & Anmeldung: 07471 / 621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Hatha Yoga - ein Weg zu Gesundheit & Harmonie

Kurs 1: 17.30 - 18:45 Uhr St. Luzen, Meditationsraum

Kurs 2: 19.00 - 20.15 Uhr St. Luzen, Meditationsraum

Kursbeginn: Dienstag 28.01., 29.04., u. 23.09.2025

Ort: St. Luzen, Meditationsraum

Leitung: Elke Kirste, Yogalehrerin SKA

Info u. Anmeldung: 07476-391414

Walkingtreff

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Einführung/ Auffrischung

2 Abende: ab Do. 3.04.2025 von 18.30 - 19.00 Uhr

anschließend Walkingtreff

immer donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Andrea Bäuerle, Walkingtrainerin

Info u. Anmeldung: 07471- 621160 oder 07471- 5839

oder unter: info@kneippverein-hechingen.de

ErlebnisTanz für Senioren

Tanzen in der Gruppe macht Spaß und Freude und wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.

Freitags von 15:00 - 16.30 Uhr

Kursbeginn: Freitag 31.01., 09.05. u. 19.09.2025

Leitung: Renate Jung, Seniorentanzleiterin

Info u. Anmeldung: 07471-621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de

"Lebe glücklich und entspannt"

Wir erleben verschiedene Versionen des Autogenen Training.

Es ist uns ein gutes Hilfsmittel um gelassener mit schwierigen Lebensphasen umzugehen! Erlernen Sie diese Methode an 8 Abenden.

ab Donnerstag 06.03.2025 19:00 - 20:/20:30 Uhr

Leitung : Marianne Wittich , Entspannungspädagogin

"Was immer deiner Seele gut tut. Tu es!

Du bist richtig!"

Durch die verschiedenen Phasen unseres Leben können Heilpflanzen u. Kräuter unterstützen u. begleiten.

4 Abende ab 6.05.2025 von 19.00 - 20:30 Uhr

Leitung : Marianne Wittich , Entspannungspädagogin

Progressive Muskelentspannung nach Jackobsen

Eine Methode zur Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen und zur intensiven Stressbewältigung. Sie erlernen diese Methode in 10 Einheiten die variabel gehandhabt werden.

Ab Donnerstag 9.10.2025 ab 19.00 - 20:/20:30 Uhr

Leitung : Marianne Wittich , Entspannungspädagogin

Ort: Bewegungsraum,

Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Info & Anmeldung : 07471 / 13651 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Modernes Fasten heute –

offener Vortrag am 15.03.2025 um 14:30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2025

Modernes Fasten heute:

Ein modifiziertes Heilfasten nach Buchinger vermeidet Mangelerscheinungen durch die Einbeziehung von ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Selbstheilungskräfte werden freigesetzt. Auch für Berufstätige geeignet.

Fastenwoche/Fastentreffen:

24.03./26.03.und 28.03. ab 18 Uhr

Ort: Senioren-Residenz Graf Eitel- Friedrich, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Fastenleiter SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de



Hechingen e.V.

Jahresprogramm 2025

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

**Wohlfühlen mit Kneipp ...
So macht Gesundheit Spaß**

Die 5 Säulen des Wohlbefindens

- * **Wasser ist Lebenskraft**
- * **Heilpflanzen**
- * **Bewegung und Entspannung**
- * **Bewusste Ernährung**
- * **Lebensordnung**

**Ihr persönliches
Gesundheitsprogramm**

**Unsere öffentlichen Vorträge und Workshops
werden zeitnah durch die Presse bekannt gegeben!**

Unser gesamtes Angebot finden Sie unter:

www.kneippverein-hechingen.de

Bewegt und fit in den Tag

Mobilisation und Stärkung des Bewegungsapparats, Ergänzt durch Dehnung u. Entspannung machen uns fit für den Tag.

Dienstags von 9.00 - 10.00 Uhr

Kursbeginn: Dienstag 28.01., 29.04. u. 30.09.2025

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Qi Gong am Vormittag

Entspannt und ruhig erspüren und entwickeln wir das Qi. Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft fördert unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Dienstags von 10.15 -11.15 Uhr

Kursbeginn: Dienstag 28.01., 29.04. u. 30.09.2025

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Qigong mit Tai Chi

Qi ist die Lebenskraft, die alles Lebendige durchdringt. Tai Chi ist bewegte Meditation die die Muskeln langsam aufbaut und die Gelenke schont. Konzentration und Koordination werden verbessert. Das regelmäßige Üben hilft den Alltagsstress abzubauen

Dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: Dienstag 28.01., 29.04. u. 30.09.2025

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hech.

Leitung: Alwin Rager, Tai Chi Lehrer

Aquafitness im Flachwasser

Ein Fitnessstraining im Wasser ist ideal für Frau und Mann, jung und alt. Körperhaltung, Wirbelsäule u. Herzfrequenz werden entlastet und gestärkt.

Kurs 1: donnerstags von 17.45 - 18.30 Uhr

Kurs 2: donnerstags von 18.45 - 19.30 Uhr

Kursbeginn: 23.01., 8.05., 2.10.2025

Leitung: Alwin Rager, Aquatrainer

Ort: Hallen-Freibad Hechingen, Lehrschwimmbecken

Info u. Anmeldung: 07471-621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Spazierengehen für das Seepferdchen

Zu den evolutionär ältesten Strukturen des Gehirns zählt der Hippocampus. Wegen seiner Form nennt man ihn auch Seepferdchen. Der Mensch hat zwei davon, in jeder Hirnhälfte einen. Sie sind an der Bildung unseres Erinnerungsvermögens beteiligt. Um sie zu stärken, ergänzen sich körperliche Bewegung und geistige Aktivität in idealer Weise. Bei einem Denkspaziergang in der Natur kombinieren wir diese Anforderungen. Auf diesem Weg werden unsere „grauen Zellen“ auf vielfältige Weise gefordert, indem unterschiedliche Elemente des **Ganzheitlichen Gedächtnistrainings** verknüpft werden. Wir üben ohne Leistungsdruck und mit viel Humor.

Termin: Donnerstag 10.04.2025 14:30 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.04.2025

Termin: Dienstag 16.10.2025 14:30 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.10.2025

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Info und Anmeldung: Tel. 07477/91178

Muntermacher für´s Gehirn

- 6-tlg. Kurs - Ganzheitliches Gedächtnistraining

In der Gruppe fällt es leicht, ungewohnte Dinge zu tun, Vergessenes wieder hervorzuholen, Interessantes zu vertiefen und neue Denkansichten auszuprobieren. Stressfrei und stets gewürzt mit einer Prise Humor steigern und erhalten wir damit die Leistungsfähigkeit unseres Denkkorgans. Wahrnehmung mit allen Sinnen, sowie leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen ergänzen die kognitiven Aufgaben und fördern die Durchblutung des Gehirns.

6 x ab Dienstag 28.01.2025 9:30 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: Mittwoch 22.01.2025

6 x ab Dienstag 21.10.2025 9:30 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: Mittwoch 15.10.25

Ort: Ortschaftsverwaltung EG, Hech.-Schlatt

Kursleitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Kontakt, Infos und Anmeldung unter:

07477/91178 oder info@kneippverein-hechingen.de

Rücken aktiv & Rückenschule

Ab Dienstag 28.01.2025 18.15 - 19.15 h

Ab Dienstag 29.04.2025 18.15 - 19.15 h

Ab Dienstag 23.09.2025 18.15 - 19.15 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Fitness & Faszientraining

Kurs 1: Montags von 18:35 - 19:35 h

Kurs 2: Montags von 19:45 - 20:45 h

Kursbeginn: Montag 27.01., 28.04. u. 22.09.2025

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Pilates und Beckenbodentraining

Kurs 1: ab Montag 27.01.2025 17.20 - 18.20 h

Kurs 1: ab Montag 28.04.2025 17.20 - 18.20 h

Kurs 1: ab Montag 22.09.2025 17.20 - 18.20 h

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hechingen

Kurs 2: ab Dienstag 28.01.2025 19.30 - 20.30 h

Kurs 2: ab Dienstag 28.04.2025 19.30 - 20.30 h

Kurs 2: ab Dienstag 23.09.2025 19.30 - 20.30 h

Ort: Gymnastikraum, Grundschule Hechingen

Leitung: Ursula Rose Pilatetrainerin SKA

Info u. Anmeldung: 07471-621160

info@kneippverein-hechingen.de

Jahreshauptversammlung

mit anschließendem gemütlichen Beisammensein Mitglieder, Gönner u. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Wann: Freitag 10.10.2025 um 18 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Hechingen

Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Stettener Straße 13, 72379 Hechingen

Tel.: 07471/621160 Fax: 07471/6201569

info@kneippverein-hechingen.de

Kneipp-Treffs in 2025

Für Kneippmitglieder kostenlos, für Gäste offen!

Februar

Workshop- Erlebnistanz für Senioren

Für Alle interessierten die Bewegung mit Musik mögen!

Wir tanzen Mitmachtänze in verschiedenen

Aufstellungen, sei es im Kreis, als Gassen u.v.m.

Wann: Samstag 8.02. 2025 ab 14.30 - ca. 17 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Leitung: Renate Jung

Anmeldeschluss: Donnerstag 6.02.2025

Info und Anmeldung: Tel.07471-621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de

März

Gedächtnistraining "Bewegtes Gehirn"

Ein Nachmittag mit Bewegung und Denksport

Wann: Samstag 29.03.2025 14.30 - 17:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten Hechingen

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Anmeldeschluss: Donnerstag 26.03.2025

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178 oder

info@kneippverein-hechingen.de

April

Wandern mit Köpfchen

Termin: Samstag 26.04.2025 9.30 - 13.00 Uhr

Voraussetzung: bequeme Kleidung

festes Schuhwerk, Getränk, ggf. Rucksackvesper

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

Anmeldeschluss: 24.04.2025

Info und Anmeldung: Tel.07477/91178 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Leitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Um Anmeldung zu den Treffs wird gebeten!

Kneippen ist " immaterielles Kulturerbe"

Erfahren Sie Wissen und Praxis zu Kneippschen Güssen

sowie das Zusammenspiel der kneippschen Säulen!

Termine werden über Stadtspiegel u. Presse sowie

über die Geschäftsstelle bekannt gegeben!

Ort: Hallen- Freibad Hechingen bzw. Kneipp-Anlage

Auf Anfrage auch gerne für Ihren Verein oder Ihre Firma!

Mai

Heilkräuterworkshop "Melisse"

Die Melisse und ihre Ätherischen Öle macht sie zu einer

wertvollen Heilpflanze. Ob als Seelentröster, der Frauen-

heilkunde, zur inneren u. äußeren Anwendung oder in de

Küche! Lernen Sie die Vielfältigkeit kennen u. schätzen.

Termin: Samstag 24.05.2025 von 14:30 -17:00 Uhr

Leitung: Marianne Wittich

Anmeldeschluss: 19.05.2025

Info u. Anmelde:: Tel. 07471-13651 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Juli und September

"Indian Balance" bekannt auch als indigenes Heilyoga

"Den Körper bewegen während die Seele ruht"

Ein Workshop zum kennenlernen!

Termin: Samstag 05.07.2025 von 14:30 -17:00 Uhr

oder Samstag 27.09.2025 von 14:30 -17:00 Uhr

Leitung: Anita Henle Yogalehrerin SKA

Info u. Anmelde:: Tel. 07471-621160 oder

info@kneippverein-hechingen.de

Oktober

"Positiv unser Leben gestalten"

Termin: Samstag 18.10.2025 14.00 - 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.10.2025

Leitung: Marianne Wittich

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Info u. Anmelde: Tel. 07471-13651 oder

oder info@kneippverein-hechingen.de