

## **Geplante Frühjahrskurse 2021**

Kursanmeldungen **n i c h t** mehr über die Übungsleitungen, sondern bei Heike Grote unter 05531/989204 oder [info@kneippverein-holzminden.de](mailto:info@kneippverein-holzminden.de). Mit der Anmeldung ist die Überweisung des ausgewiesenen Kursbeitrages **v o r** Kursbeginn erforderlich, da der reservierte Platz ansonsten an Interessenten von den Wartelisten weitergegeben wird.

### **Montags:**

#### **Wirbelsäulengymnastik mit Physiotherapeutin Friderike Wulf (Kurs C 121)**

Für alle Altersklassen, aber mehr fordernd.

Wo? Turnhalle Schule an der Weser, Uferstraße, Holzminden

Wann? Ab 3.5.2021, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x

Kursbeitrag? 27,00 €, Gäste 43,00 €

#### **Wassergymnastik mit Aquafitnesstrainerin Christiane Kniffki (Kurs A 121)**

Für alle Altersklassen.

Wo? Boddenhaus, Lütmarser Str. 60, Höxter

Wann? Ab 3.5.2021, 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x

Kursbeitrag? 68,00 €, Gäste 86,00 €

#### **Aquafitness mit Aquafitnesstrainerin Christiane Kniffki (Kurs F 121)**

Forderndes Fitnessprogramm

Wo? Therapiebecken des Hallenbades, Lütmarser Straße, Höxter

Wann? Ab 3.5.2021, 18.30 – 19.30 Uhr und 19.30 Uhr – 20.30 Uhr, 8 x

Kursbeitrag? 68,00 €, Gäste 86,00 €

#### **Reha-Sport /Wassergymnastik mit Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki**

Reha-Sport im Wasser auf Rezept

Wo? Therapiebecken des Hallenbades, Lütmarser Str., Höxter

Wann? Ganzjährig, 18.30 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.15 Uhr

#### **Reha-Sport / Trockengymnastik (Orthopädie) mit Reha-Sporttrainer Karl-Heinz Klein**

Reha-Sport auf Rezept

Wo? Turnhalle des MTV 49, Liebigstraße, Holzminden (teilweise auch outdoor)

Wann? Ganzjährig, 17.00 - 17.45 Uhr

### **Dienstags:**

#### **Wirbelsäulen in Balance mit DOSB-Trainerin Christiane Kniffki (Kurs D 121)**

Gymnastik von Kopf bis Fuß.

Wo? Turnhalle Schule an der Weser, Uferstraße, Holzminden

Wann? Ab 4.5.2021, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x

Kursbeitrag? 36,00 €, Gäste 52,00 €

#### **Bodyforming mit DOSB-Trainerin Christiane Kniffki (Kurs P 121)**

Moderate Körpermodellierung.

Wo? Turnhalle Schule an der Weser , Uferstraße,Holzminden

Wann? Ab 4.5.2021, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x

Kursbeitrag? 36,00 €, Gäste 52,00 €

#### **Aquafitness mit Fitnesstrainerin Conny Schaar (Kurs H 121)**

Forderndes Fitnessprogramm.

Wo? Boddenhaus, Lütmarser Str. 60, Höxter

Wann? Ab 4.5.2021, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Kursbeitrag? 85,00 €, Gäste 101,00 €

### **Mittwochs:**

#### **Wirbelsäulengymnastik mit Physiotherapeutin Beate Dahl (Kurs B 121)**

Mobilisierung und Lockerung der Muskulatur

Wo? Turnhalle an den Teichen, Holzminden

Wann? Ab 20.5.21, 18.00 – 19.30 Uhr, 6 x

Kursbeitrag? 40,50 €, Gäste 56,50 €

**Aqua-Pilates mit Fitnesstrainerin Conny Schaar (Kurs J 121)**

Ganzheitliches Körpertraining im Wasser für alle Altersklassen.

Wo? Boddenhaus, Lütmarser Str. 60, Höxter

Wann? Ab 5.5.2021, 11 – 12 Uhr und 12 – 13 Uhr, 10 x

Kursbeitrag? 85,00 €, Gäste 101,00 €

**Reha-Sport / Lungensport mit Reha-Sporttrainer Karl-Heinz Klein**

Lungensport auf Rezept

Wo? Turnhalle Schule an der Weser, Uferstraße, Holzminden (teilweise auch outdoor)

Wann? Ganzjährig, 15.30 – 16.15 Uhr

**Reha-Sport /Trockengymnastik (Orthopädie) mit Karl-Heinz Klein**

Reha-Sport auf Rezept

Wo? Turnhalle Schule an der Weser, Uferstraße, Holzminden (teilweise auch outdoor)

Wann? Ganzjährig, 16.30 – 17.15 Uhr

**Donnerstags:**

**Yoga mit Yoga-Lehrerin Luisa Weißbrich (Kurs N 121)**

Mit Yoga den Tag beginnen.

Wo? Familien- u. Kulturzentrum „Drehscheibe“, Sollingstr., Holzminden

Wann? Ab 6.5.2021, 8.30 – 9.30 Uhr und 9.45 – 10.45 Uhr, 7 x

Kursbeitrag? 31,50 €, Gäste 47,50 €

**Reha-Aqua-Fitness mit Reha-Sporttrainerin Simone Schoppmeier (Kurs Q 121)**

**(Dieses Kursangebot wird einmalig durch den LandesSportBund Niedersachsen gefördert und ist**

**kein Reha-Sport-Angebot auf Rezept**)

Gelenkschonendes Training zum Aufbau und zur Kräftigung der Muskulatur.

Wo? Boddenhaus, Lütmarser Str. 60, Höxter

Wann? Ab 6.5.2021, 9.00 – 10.00 Uhr, 7 x

Kursbeitrag? (Vergünstigt durch die Förderung des LSB Niedersachsen) 35,00 €, Gäste 51,00 €

**E-Bike-Touren mit Tourguide Wolfgang Gabriel**

Wo? Ab Mai Treffen 10.00 Uhr am „Ackerbürger“, Marktplatz Holzminden

Wann? Die Bekanntmachung der Touren erfolgt über die Vereins-Homepage und den Newsletter. Eine Anmeldung ist erforderlich. Derzeit kein Kursbeitrag für Mitglieder.

**Reha-Sport / Wassergymnastik (Orthopädie) mit Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki**

Reha-Sport auf Rezept

Wo? Therapiebecken des Hallenbades, Lütmarser Straße, Höxter

Wann? Ganzjährig, 17.00 – 17.45 Uhr

**Sonntags:**

**Wanderungen mit SKA-Wanderführer Dr. Norbert Kalkert**

Wo? Ab Juni/Juli Treffen 9.30 Uhr auf dem Parkplatz der Stadthalle Holzminden

Wann? Die Bekanntmachung der Touren erfolgt über die Vereins-Homepage und den Newsletter sowie im TAH. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursbeitrag? Derzeit kein Kursbeitrag für Mitglieder.