

# Kneipp-Verein Holzminden e.V.

Kursprogramm Frühjahr 2025



Kontakt:

[news@kneippverein-holzminden.de](mailto:news@kneippverein-holzminden.de)

05531 989204

[www.kneippverein-holzminden.de](http://www.kneippverein-holzminden.de)

## Kurse am Montag

### Sitz-Yoga Kurs S-a

Niemand ist zu alt oder zu unbeweglich. Achtsame Yogaübungen im Sitzen mit Yogalehrerin Anne Pirone

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Montag, 3.2.25, 10.00 - 11.00 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 50 € / Gäste 66 €

### Wassergymnastik Kurs A

für alle Altersgruppen, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, mit Aquafitness- und Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60  
ab Montag, den 13.1.25, 16.00 - 17.00 Uhr  
Kursgebühr für 14x: 140 € / Gäste 156 €

### HydroBeats Kurs P

Modernes Fitnesstraining im Wasser zu aktueller Musik. Gelenkschonend u. effektiv Kalorien verbrennen zu motivierenden Rhythmen mit Aquafitness- und Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki

Ort: "Boddenhaus" Höxter, Lütmarser Str. 60  
ab Montag, den 13.1.25, 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr für 14x: 140 € / Gäste 156 €

### Yin-Yoga Kurs R

Meditativ mit fließenden und langsamen Bewegungen zur Ruhe kommen mit Yogalehrerin Anne Pirone

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Montag, den 3.2.25, 17.00 - 18.30 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 75 € / Gäste 91 €

## Fortsetzung: Kurse am Montag

### Wirbelsäulengymnastik Kurs O

für alle Altersgruppen, aber mehr fordernd mit Physiotherapeutin Friderike Wulf

Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden  
ab Montag, den 6.1.25, 18.00 - 19.00 Uhr  
Kursgebühr für 12x: 60 € / Gäste 76 €

## Kurse am Dienstag

### Aquafitness Kurs H

Forderndes Fitnessprogramm mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60  
ab Dienstag, 21.1.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Kursgebühr für 12x: 120 € / Gäste 136 €

### Rückenfit Kurs D

Für alle Altersgruppen, vor allem für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ein starker Rücken gegen Schmerzen mit Fitness- und Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze

Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden  
ab Dienstag, 14.1.25, 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr für 20x: 100 € / Gäste 116 €

### Ganzkörpertraining Kurs C

für alle Altersgruppen, aber mehr fordernd mit Fitness- und Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze

Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden  
ab Dienstag, 14.1.25, 18.00 - 19.00 Uhr  
Kursgebühr für 20x: 100 € / Gäste 116 €

## Kurse am Donnerstag

### Yoga Kurs N

Mit Yoga den Tag beginnen mit Yogalehrerin  
Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Do., 16.1.25, 8.30 - 9.30 Uhr u. 9.45 - 10.45 Uhr  
Kursgebühr für 9x: 45 € / Gäste 61 €

### Pilates Kurs M

Stärkung der Tiefenmuskulatur mit  
Pilatestrainerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Donnerstag, den 16.1.25.24, 11.00-12.00 Uhr  
Kursgebühr für 9x: 45 € / Gäste 61 €

### Dehnen & Strecken Kurs G

Ganzkörpertraining zur Lockerung der  
Muskulatur mit Fitness- u. Reha-Sporttrainer  
Denis Murach-Schulze

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Donnerstag, den 16.1.25, 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr für 20x: 100 € / Gäste 116 €

### Meditation am Abend Kurs F

Entspannung & Meditation mit Qi Gong-Elementen  
mit Fitness- und Reha-Sporttrainer Denis Murach-  
Schulze

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Donnerstag, 16.1.25, 18.00 - 19.00 Uhr  
Kursgebühr für 20x: 100 € / Gäste 116 €

## Fortsetzung: Kurse am Donnerstag

### Reha-Aqua-Fit Kurs Q

Gelenkschonendes Fitnessstraining zum Aufbau und  
zur Kräftigung der Muskulatur mit Reha-  
Sporttrainerin Simone Schoppmeier

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60  
ab Donnerstag, 16.1.25, 9.00 - 10.00 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 100 € / Gäste 116 €

## Kurse am Freitag

### Sitz-Yoga Kurs S-b

Niemand ist zu alt oder zu unbeweglich. Achtsame  
Yogaübungen im Sitzen mit Yogalehrerin Anne Pirone

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Freitag, 7.2.25, 10.00 - 11.00 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 50 € / Gäste 66 €

### Kostenfreie Angebote:

- Wanderungen mit SKA-Wanderführer Dr. Norbert Kalkert
- Walking
- Touren mit der E-Bike-Gruppe unter Leitung des Tourguide  
Rainer Wellmann
- Reha-Sport Orthopädie (nur Wassergymnastik) mit Reha-  
Sporttrainerin Christiane Kniffki

Zu allen Bewegungsangeboten ist eine Anmeldung erforderlich!  
Die Kursgebühren werden 14 Tage vor Kursstart fällig!

### Bankverbindung:

IBAN: DE79 2606 2433 0008 1618 79

BIC: GENODEFIDRA