

# Kneipp-Verein Holzminden e.V.

Kursprogramm Herbst 2024



Kontakt:

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

05531 989204

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

## Kurse am Montag

### 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 2.9.24, 16.00 - 17.00 Uhr  
Kursgebühr für 13x: 117 € / Gäste 133 €

### 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 2.9.24, 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr für 13x: 117 € / Gäste 133 €

### Wirbelsäulengymnastik Kurs O

für alle Altersgruppen, aber mehr fordernd mit Physiotherapeutin Friderike Wulf  
Ort: Turnhalle der Schule an der Weser, Holzminden  
ab Montag, den 5.8.24, 18.00 - 19.00 Uhr  
Kursgebühr für 12x: 48 € / Gäste 64 €

### Yin-Yoga Kurs R

Meditativ mit fließenden und langsamen Bewegungen zur Ruhe kommen mit Yogalehrerin Anne Pirone  
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Montag, den 19.8.24, 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €

## Kurse am Dienstag

### Aquafitness Kurs H

Forderndes Fitnessprogramm mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar  
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60  
ab Dienstag, 17.9.24, 19.00 - 20.00 Uhr  
Kursgebühr für 12x: 108 € / Gäste 124 €

### 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, 3.9.24, 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr für 13x: 52 € / Gäste 68 €

### 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, 3.9.24, 18.00 - 19.00 Uhr  
Kursgebühr für 13x: 52 € / Gäste 68 €

### Feldenkrais Kurs K

Ganzheitl., körperorientierte Lernmethode bei chron. Schmerzen u. Einschränk. d. Bewegungsapparates mit Feldenkrais-Trainerin Olga Penner  
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Dienstag, den 17.9.24, 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 40 € / Gäste 56 €

## Kurse am Mittwoch

### Aqua-Pilates Kurs J

Ganzheitliches Körpertraining im Wasser mit  
Aquafitnesstrainerin Conny Schaar

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60  
ab Mittwoch, 18.9.24, 11.00 - 12.00 Uhr und  
12.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr für 12x: 108 € / Gäste 124 €

### Wirbelsäulengymnastik Kurs B

Mobilisierung und Lockerung der Muskulatur mit  
Physiotherapeutin Beate Thalemann

Ort: Turnhalle an den Teichen, Holzminden  
ab Mittwoch, 4.9.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €

### Aquafitness Kurs I

Forderndes Fitnessprogramm im Wasser mit  
Aquafitness- und Reha-Sporttrainerin Christiane  
Kniffki

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60  
ab Mittwoch, 4.9.24, 16.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr für 13x: 117 € / Gäste 133 €

### Fitness für Männer Kurs L

Für Männer, die wieder aktiver werden wollen.

Flexible Kursgestaltung mit individueller Anpassung  
an die Teilnehmer mit Physiotherapeut Patrick  
Hansmann

Ort: Turnhalle der Schule an der Weser  
ab Mittwoch, den 7.8.24, 17.00 - 18.00 Uhr

Kursgebühr für 10x: 40 € / Gäste 56 €

## Kurse am Donnerstag

### Yoga Kurs N

Mit Yoga den Tag beginnen mit Yogalehrerin  
Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Do., 10.10.24, 8.30 - 9.30 Uhr u. 9.45 - 10.45 Uhr  
Kursgebühr für 8x: 32 € / Gäste 48 €

### Pilates Kurs M

Stärkung der Tiefenmuskulatur mit  
Pilatestrainerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Donnerstag, den 10.10.24, 11.00-12.00 Uhr  
Kursgebühr für 8x: 32 € / Gäste 48 €

### Dehnen & Strecken Kurs G

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

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Donnerstag, den 5.9.24, 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr für 13x: 52 € / Gäste 68 €

### 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, 5.9.24, 18.00 - 19.00 Uhr  
Kursgebühr für 13x: 52 € / Gäste 68 €

## 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, 10.10.24, 9.00 - 10.00 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 90 € / Gäste 106 €

## Kurse am Freitag

### Sitz-Yoga Kurs S

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

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße  
ab Freitag, 23.8.24, 10.00 - 11.00 Uhr  
Kursgebühr für 10x: 40 € / Gäste 56 €

### 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 (Wassergymnastik) mit Reha-  
Sporttrainerin Christiane Kniffki

Zu allen Bewegungsangeboten ist eine Anmeldung erforderlich!

### Bankverbindung:

IBAN: DE79 2606 2433 0008 1618 79

BIC: GENODEF1DRA