Kneipp-Verein Holzminden e.V.

Kursprogramm Herbst 2025

Kontakt:
news@kneippverein-holzminden.de
05531 989204

www.kneippverein-holzminden.de

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 1.9.25, 18.00 - 19.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 18.8.

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 22.9.25, 16.00 - 17.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 100 € / Gäste 116 €
Zahlbar bis 8.9.

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 22.9.25, 17.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 100 € / Gäste 116 €
Zahlbar bis 8.9.

Yin-Yoga Kurs R

Meditativ mit fließenden und langsamen Bewegungen zur Ruhe kommen mit Yogalehrerin Anne Pirone
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Montag, den 15.9.25, 17.00 - 18.30 Uhr
Kursgebühr für 8x: 72 € / Gäste 88 €
Zahlbar bis 1.9.

Kurse am Dienstag

Aquafitness Kurs H

Forderndes Fitnessprogramm mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Dienstag, 16.9.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 120 € / Gäste 136 €
Zahlbar bis 2.9.

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, 16.9.25, 17.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 2.9.

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, 16.9.25, 18.00 - 19.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 2.9.

Kurse am Mittwoch

Aqua-Pilates Kurs J

Ganzheitliches Körpertraining im Wasser mit Aquafitnesstrainerin Conny Schaar
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Mittwoch, 17.9.25, 11-12 Uhr u. 12-13 Uhr
Kursgebühr für 12x: 120 € / Gäste 136 €
Zahlbar bis 3.9.

Wirbelsäulengymnastik Kurs B

Funktionelles Training mit Entspannungsübungen mit Physiotherapeutin Beate Thalemann
Ort: Turnhalle an den Teichen, Holzminden
ab Mittwoch, 1.10..25, 18.00 - 19.30 Uhr
Kursgebühr für 10x: 90 € / Gäste 106 €
Zahlbar bis 17.9.

Aquafitness Kurs I

Forderndes Fitnessprogramm im Wasser mit Aquafitness- und Reha-Sporttrainerin Christiane Kniffki
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Mittwoch, 24.9.25, 16.00 - 17.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 100 € / Gäste 116 €
Zahlbar bis 10.9.

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, Holzminden
ab Mittwoch, den 13.8.25, 17.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 30.7.

Kurse am Donnerstag

Yoga Kurs N

Mit Yoga den Tag beginnen mit Yogalehrerin Luisa Weißbrich
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Do., 4.9.25, 8.30 - 9.30 Uhr u. 9.45 - 10.45 Uhr
Kursgebühr für 9x: 54 € / Gäste 70 €
Zahlbar bis 21.8.

Pilates Kurs M

Stärkung der Tiefenmuskulatur mit Pilatestrainerin Luisa Weißbrich
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, den 4.9.25.24, 11.00-12.00 Uhr
Kursgebühr für 9x: 54 € / Gäste 70 €
Zahlbar bis 21.8.

Dehnen & Strecken Kurs G

Ganzkörpertraining zur Lockerung der Muskulatur mit Fitness- u. Reha-Sporttrainer Denis Murach-Schulze
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, den 18.9.25, 17.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 4.9.

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, 18.9.25, 18.00 - 19.00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 4.9.

Fortsetzung: Kurse am Donnerstag

Reha-Aqua-Fit Kurs Q

Gelenkschonendes Fitnesstraining zum Aufbau und zur Kräftigung der Muskulatur mit Reha-Sporttrainerin Simone Schoppmeier
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Donnerstag, 18.9.25, 9.00 - 10.00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 120 € / Gäste 136 €
Zahlbar bis 4.9.

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, 12.9.25, 9.30-10.30 Uhr u. 11-12 Uhr
Kursgebühr für 8x: 48 € / Gäste 64 €
Zahlbar bis 29.8.

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: GENODEF1DRA