

Kneipp-Verein Holzminden e.V.

Kursprogramm Herbst 2026



Kontakt:

kurse.kneipp.hol@gmail.com

05531 1272845

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 17.08.26, 18:00 – 19:00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 72 € / Gäste 88 €
Zahlbar bis 03.08.

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 05.10.26, 16:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 110 € / Gäste 126 €
Zahlbar bis 21.09.

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 05.10.26, 17:00 – 18:00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 110 € / Gäste 126 €
Zahlbar bis 21.09.

Yin-Yoga Kurs R

Meditativ mit fließenden und langsamen Bewegungen zur
Ruhe kommen mit Yogalehrerin Anne Pirone
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Montag, den 17.8.26, 16:45 – 18:15 Uhr
Kursgebühr für 9x: 81 € / Gäste 97 € (1 1/2 Stunden!)
Zahlbar bis 03.08.

Fortsetzung: Kurse am Montag

Beckenbodentraining Kurs F

Anleitung z. Stärkung des Beckenbodens mit Hebamme
Katja Klingenberg
Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Montag, 14.09.26, 18:30–19:30 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 31.08.

Kurse am Dienstag

Aquafitness Kurs H

Forderndes Fitnessprogramm mit Aquafitnesstrainerin
Conny Schaar
Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Dienstag, 22.09.26, 19:00 – 20:00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €
Zahlbar bis 08.09.

Rückenfit Kurs D

Für alle Altersgruppen, vor allem für Menschen mit
körperlichen Einschränkungen. Ein starker Rücken gegen
Schmerzen mit Physiotherapeutin Yvonne Grote
Ort: Turnhalle der Schule an der Weser Holzminden
ab Dienstag, 18.08.26, 17:00 – 18:00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 04.08.

Ganzkörpertraining Kurs C

für alle Altersgruppen, aber mehr fordernd mit
Physiotherapeutin
Yvonne Grote
Ort: Turnhalle der Schule an der Weser Holzminden
ab Dienstag, 18.08.26, 18:00 – 19:00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 04.08.

Kurse am Mittwoch

Aqua-Pilates Kurs J

Ganzheitliches Körpertraining im Wasser mit
Aquafitnesstrainerin Conny Schaar

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60
ab Mittwoch, 16.09.26,

11:00-12:00 Uhr und 12:00 -13:00Uhr

Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €

Zahlbar bis 02.09.

Wirbelsäulengymnastik Kurs B

Funktionelles Training mit Entspannungsübungen mit
Physiotherapeutin Beate Thalemann

Ort: Turnhalle an den Teichen, Holzminden

ab Mittwoch, 07.10.26, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr für 9x: 81 € / Gäste 97 € (1 1/2 Stunden!)

Zahlbar bis 23.09.

Aquafitness Kurs I

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

Ort: "Boddenhaus", Höxter, Lütmarser Str. 60

ab Mittwoch, 07.10.26, 16:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr für 10x: 110 € / Gäste 126 €

Zahlbar bis 23.09.

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 26.8.26, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €

Zahlbar bis 12.08.

Kurse am Donnerstag

Yoga Kurs N

Mit Yoga den Tag beginnen mit Yogalehrerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Do., 17.09.26, 8:40 – 9:40 Uhr und 9:45 – 10:45 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 03.09.

Pilates Kurs M

Stärkung der Tiefenmuskulatur mit
Pilatestrainerin Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, den 17.9.26, 10:50 – 11:50 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 03.09.

Dehnen & Strecken Kurs G

Ganzkörpertraining zur Lockerung der Muskulatur mit
Luisa Weißbrich

Ort: "Drehscheibe", Holzminden, Sollingstraße
ab Donnerstag, 17.09.2026
17:00– 18:00 Uhr
Kursgebühr für 10x 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 03.09.

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, 24.09.26,
09:00 – 10:00 Uhr
Kursgebühr für 12x: 132 € / Gäste 148 €
Zahlbar bis 10.09.

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, 21.8.26, 9:30–10:30 Uhr u. 11:00–12:00 Uhr
Kursgebühr für 10x: 60 € / Gäste 76 €
Zahlbar bis 07.08.

Kostenfreie Angebote: Siehe Homepage!

- Wanderungen mit
Wanderführerin Karin
Strahlfeld
 - Walking
 - Spaziergehangenbot
 - Touren mit der E-Bike- Gruppe unter Leitung Tourguide
Rainer Wellmann
 - Reha-Sport Orthopädie (nur Wassergymnastik) mit Reha-
Sporttrainerin Christiane Kniffki
- Zu allen vorgenannten Angeboten ist eine
Anmeldung erforderlich!

Zu allen Bewegungsangeboten ist eine Anmeldung
erforderlich!

Die Kursgebühren werden spätestens 14 Tage vor
Kursstart fällig!

Bankverbindung:

IBAN: DE79 2606 2433 0008 1618 79
BIC: GENODEF1DRA