Die Hatha-Yoga und Vini-Yoga Kurse
mittwochs 9:15 – 10:45 Uhr
Ludgerus-Forum Bonifatiusstr. 50
Ulrike Rajda Yogalehrerin BDY

Harmonisierung der Lebensenergie

Kurs Y1-2026
14. Januar – 25. März 2026
10 Termine 69,50€ Mitglieder 60,00€

Kurs Y2-202
15. April – 8. Juli 2026
11 Termine 76,45€ Mitglieder 66,00

Kurs Y3-2026
9. September – 2. Dezember 2026
11 Termine 76,45€ Mitglieder 66,00

Die Kurse Pilates
mittwochs 11:15 -12:15 Uhr
Mitte[51], Mittelstraße 51
Liesel Schelle Pilates-Trainerin

Pilates ist eine sehr effektive Trainingsmethode.

Kurs P1-2026
7. Januar – 25. März 2026
11 Termine 63,25€ Mitglieder 52,80€

Kurs P2-2026
15. April – 8. Juli 2026
12 Termine 69,00€ Mitglieder 57,60

Kurs P3-2026
2. September – 14. Oktober 2026
7 Termine 40,25€ Mitglieder 33,60€

Kurs P4-2026
4. November – 9. Dezember 2026
6 Termine 34,50€ Mitglieder 28,80€

Die Haltung und Bewegung Kurse
montags 8:30 – 9:30 Uhr
Mitte[51], Mittelstraße 51
Barbara Moschner Physiotherapeutin

Bewegungen. Spannung. Entspannung.
Der Kurs ist ideal für Neu- und Wiedereinsteiger*innen.

Kurs HB1-2026
12. Januar – 23. März 2026
9 Termine 39,15€ Mitglieder 30,60€

Kurs HB2-2026
20. April – 13. Juli 2026
12 Termine 52,20€ Mitglieder 40,80€

Kurs HB3-2026
7. September – 12. Oktober 2026
6 Termine 26,10€ Mitglieder 20,40€

Kurs HB4-2026
2. November – 14. Dezember 2026
7 Termine 30,45€ Mitglieder 23,80€

Die Seniorengymnastik Kurse
montags 11:15 - 12:15 Uhr
Mitte[51], Mittelstraße 51
Barbara Moschner Physiotherapeutin

Bewegung tut der Stimmung und Wahrnehmung gut.

Kurs SG1-2026
12. Januar – 23. März 2026
9 Termine 39,15€ Mitglieder 30,60€

Kurs SG2-2026
20. April – 13. Juli 2026
12 Termine 52,20€ Mitglieder 40,80€

Kurs SG3-2026
7. September – 12. Oktober 2026
6 Termine 26,10€ Mitglieder 20,40€

Kurs SG4-2026
2. November – 14. Dezember 2026
7 Termine 30,45€ Mitglieder 23,80€

Die Gymnastik Kurse
dienstags 17:30 – 18:30 Uhr
Mitte[51], Mittelstraße 51 Gymnastikraum
Anne Schwarberg Kursleiterin

Durch unterschiedliche Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert.

Kurs GY1-2026
13. Januar – 31. März 2026
11 Termine 43,45€ Mitglieder 33,00€

Kurs GY2-2026
14. April – 14. Juli 2026
14 Termine 55,30€ Mitglieder 42,00€

Kurs GY3-2026
8. September – 13. Oktober 2026
6 Termine 23,70€ Mitglieder 18,00€

Kurs GY4-2026
3. November – 22. Dezember 2026
8 Termine 31,60€ Mitglieder 24,00€

Die Wirbelsäulen-Gymnastik Kurse
mittwochs 16:45 – 17:45 Uhr
Edith-Stein-Schule Gymnastikraum
Bühnertstraße 11
Barbara Moschner Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik ist Rückentraining.

Kurs WSG1-2026
7. Januar – 25. März 2026
10 Termine 47,00€ Mitglieder 37,50€

Kurs WSG2-2026
15. April – 15. Juli 2026
14 Termine 65,80€ Mitglieder 52,50€

Kurs WSG3-2026
2. September – 14. Oktober 2026
7 Termine 32,90€ Mitglieder 26,25€

Kurs WSG4-2026
4. November – 16. Dezember 2026
7 Termine 32,90€ Mitglieder 26,25€

Die Kurse Gymnastik im Wasser
donnerstags 12:40 – 13:10 Uhr
Ort: Schwimmschule & Aquafitness
Hauptstraße 49-51 48485 Neuenkirchen

Wohlfühlen. Fit bleiben bei 32° Wassertemperatur. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Eine Teilnahme wird möglich, wenn ein Platz frei geworden ist.

Kurs W1-2026
8. Januar – 12. März 2026
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W2-2026
19. März – 28. Mai 2026
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W3-2026
11. Juni – 13. August 2026
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W4-2026
20. August – 22. Oktober 2026
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W5-2026
29. Oktober – 17. Dezember 2026
8 Termine 67,60€ Mitglieder 60,00€

Kneipp-Tipps für daheim
Alle Videos auf unserem **YouTube-Kanal**

Neben den Kneipp-Tipps für daheim gibt es noch übrigens noch einiges mehr zu sehen - alles auf unserem YouTube-Kanal: In der Serie "Kneipp-Bund TV - Der Kneipp-Bund trifft" kommt Kneipp-Bund-Präsidentin Christina Haubrich ins Gespräch mit Menschen, die die Kneippbewegung prägen und neue Impulse geben. Zu Gast im Studio sind außerdem Experten aus dem Bereich Gesundheit sowie aus Lehre und Forschung. Außerdem stellen wir das ganzheitliche Kneipssche Gesundheitskonzept vor sowie jedes der fünf Kneippschen Elemente. Reinschauen lohnt sich...

Die Kneippschen Fußbäder im Überblick

Das kalte Fußbad
Wenn kalte Fußbäder in der rechten Weise genommen werden, d.h. wenn sie nicht zu lange dauern, und wenn darauf Bewegung folgt, so dass die Füße recht warm werden, so wirken sie günstig wie kaum ein anderes Mittel.

Das ansteigende Fußbad
Es wird das Blut von Kopf, Brust und Unterleib in die Füße geleitet.

Das warme Fußbad
Die Fußbäder wirken lösend, ausleitend und stärkend und dienen sehr gut bei kranken Füßen, bei Fußschweißen, bei offenen Schäden, bei Quetschungen aller Art.

Das Wechselfußbad
Dieses Bad wirkt auf Kopf und Hals, es leitet das Blut von Brust und Unterleib noch mehr abwärts und wirkt kräftigend und abhärtend auf den ganzen Körper.