

Sportprogramm 1. Halbjahr 2025:

Verbindliche Anmeldung unter info@kneippverein-badduerkheim.de

Bankverbindung: Sparkasse Rhein-Haardt, DE 89 54651240 0000 0034 67

Kurs 1: Aroma-Yoga (ab Februar 2025):

Entdecke die wohltuende Verbindung von Yoga und Aromatherapie in unserer Aroma-Yogastunde. Diese einzigartige Praxis kombiniert sanfte Yoga-Übungen mit der Wirkung ätherischer Öle, um Deine Sinne zu beleben, Stress abzubauen und Deine innere Balance zu stärken.

Was erwartet Dich?

- Atemübungen (Pranayama): Unterstützt durch beruhigende Düfte, um den Geist zu klären und die Atmung zu vertiefen.
- Fließende Yoga-Sequenzen: Gezielte Bewegungen, die Körper und Geist entspannen und harmonisieren.
- Aromatherapie: Hochwertige ätherische Öle, die gezielt eingesetzt werden, um Dich während der Praxis zu erden, zu beleben oder zu entspannen.
- Endentspannung (Savasana): Begleitet von sanften Düften und beruhigender Musik für einen tiefen Zustand innerer Ruhe.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Stress abbauen, ihre Achtsamkeit vertiefen und ihr Wohlbefinden auf eine ganzheitliche Weise fördern möchten – unabhängig vom Yoga-Erfahrungslevel. Gönn Dir eine besondere Auszeit und lass die Kombination von Bewegung, Atem und Duft Dich in eine Welt der Ruhe und Regeneration entführen.

Hinweis:

Dieser Kurs ist für Schwangere **NICHT** geeignet. Nicht jeder verträgt oder mag bestimmte Düfte, daher sprechen Sie im Vorfeld mit uns und geben Sie Krankheiten wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Themen bei uns an. Alle Düfte, die in der Stunde verwendet werden, werden vorab vorgestellt und besprochen.

Termine:

Mittwoch, Turnhalle Grundschule Grethen, 18 bis 19 Uhr, Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

05.02.2025	12.02.2025	19.02.2025	26.02.2025	05.03.2025
------------	------------	------------	------------	------------

Kosten: Mitglieder: 35 Euro/Person Nichtmitglieder: 40 Euro/Person

Die Kosten sind auf das Vereinskonto zu zahlen.

Kurs 2: Faszien-Yoga (ab März 2025):

Termine:

Mittwoch, Turnhalle Grundschule Grethen, 18 bis 19 Uhr, Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

12.03.2025	19.03.2025	26.03.2025	02.04.2025	09.04.2025
30.04.2025	07.05.2025	14.05.2025	21.05.2025	28.05.2025

Kosten:

Mitglieder: 50 Euro/Person

Nichtmitglieder: 55 Euro/Person

Die Kosten sind auf das Vereinskonto zu zahlen.

Kurs 3: VibroWalking mit Smovey-Ringen (ab Februar 2025):

Wir walken mit smovey Ringen. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien. Unser Stoffwechsel und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Falls vorhanden, bitte eigene smovey Ringe mitbringen.

Bitte beachten: Die Veranstaltung finden im Freien statt!

Möglichkeit des Ausleihens der Ringe: 1 Euro (direkt an die Übungsleitung zu entrichten)

Termine:

Treffpunkt: Parkplatz gegenüber der Saline, mittwochs von 16:15 – 17:15 Uhr, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen, maximal 12 Personen

19.02.2025	26.02.2025	05.03.2025	12.03.2025	19.03.2025
26.03.2025	02.04.2025	09.04.2025	16.04.2025	23.04.2025
30.04.2025	14.05.2025	21.05.2025	28.05.2025	11.06.2025

Kosten 15 x 60 Minuten:

Mitglieder: 60 Euro/Person Nichtmitglieder: 65 Euro/Person

Die Kosten sind auf das Vereinskonto zu zahlen.

Kurs 4: Yoga am Kneipp-Becken im Kurgarten:

Termine:

Mittwoch, **Treffpunkt** Kneipp-Becken im Kurgarten, 18 bis 19 Uhr, Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

04.06.2025	11.06.2025	18.06.2025	25.06.2025	02.07.2025
------------	------------	------------	------------	------------

Kosten:

Mitglieder: 35 Euro/Person Nichtmitglieder: 40 Euro/Person

Die Kosten sind auf das Vereinskonto zu zahlen.