

## **Sportprogramm 2. Halbjahr Kneipp-Verein Bad Dürkheim**

### **Faszien-Yoga (10 Stunden) - Veranstaltungsort: Turnhalle Grethen**

Bei Faszien-Yoga werden die Übungen im Gegensatz zum klassischen Yoga fließend durchgeführt. Die dadurch schwingenden und dehnenden Bewegungen können Verspannungen lösen. Der wichtigste Punkt bei der Durchführung von Faszien-Yoga ist die Mobilisierung des Fasziengewebes, Verklebungen werden gelöst und das Gewebe kann sich entspannen. Falls vorhanden, bitte Faszienrolle mitbringen.

**Kursbeginn:** Mittwochs, von 18 Uhr bis 19 Uhr in der Turnhalle Grethen, ab dem 18.09.2024

**Kosten:** für Kneipp-Mitglieder kostenlos  
Nicht-Mitglieder: 50 Euro (für 10 Stunden, auf das Vereinskonto zu zahlen)

### **VibroWalking mit smovey Ringen® - Treffpunkt Kneipp-Becken Kurpark**

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.

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

**Schnupperkurs:** Mittwoch, 25.09.2024 Uhrzeit: 16:15 - 17:15 Uhr.

**Bitte beachten: Die Veranstaltung finden im Freien statt!**

Bei Interesse können folgende weitere Termine angeboten werden:

02.10.24, 09.10.24, 16.10.24 und 23.10.24

**Kosten:** für Kneipp-Mitglieder kostenlos (1 Euro Leihgebühr Ringe)  
Nicht-Mitglieder: 3 Euro / 15 Euro für 5 Stunden (1 Euro Leihgebühr Ringe)  
(auf das Vereinskonto zu zahlen)

### **DrumsAlive® - GoldenBeats – Veranstaltungsort: Turnhalle Valentin-Ostertag-Schule**

Rhythmische Bewegungskombinationen aus Aerobic und Trommeln für Jung und Alt mit Musik. Durch die freigesetzten Endorphine verstärken sich die positiven Gefühle. Durch das rhythmische Trommeln verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften, was wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit so wie das Selbstbewusstsein fördert

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Kursbeginn I: Freitag, 08.11.24, 15.11.24, 22.11.24, 29.11.24 Uhrzeit: 16:15 - 17:00 Uhr

Kursbeginn II: Freitag, 08.11.24, 15.11.24, 22.11.24, 29.11.24 Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr

**Kosten:** für Kneipp-Mitglieder kostenlos  
Nicht-Mitglieder: 16 Euro (für 4 x 45 Minuten, auf das Vereinskonto zu zahlen)

Verbindliche Anmeldung bei Susanne Hißler telefonisch ab 19 Uhr unter  
Tel.Nr. 06233 9875727 oder [S.Hissler@gmx.de](mailto:S.Hissler@gmx.de)