



## **Kneipp – Ein Geschenk für alle Generationen!**

**Das neue Programm ist da. Bei den zahlreichen Kursen des Kneipp-Vereins ist für jeden etwas dabei. Ob jung oder nicht mehr ganz so jung, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden wird bei uns groß geschrieben.**

### **Programm Winter 2023**

#### **Montag:**

##### **Fit-Mix- mit Schwung in den Vormittag, montags 08.30 Uhr, ab 09.01.2023 12 Stunden**

Jeweils am Montagmorgen bietet der Kneipp-Verein eine abwechslungsreiche Trainingsstunde für alle Interessierten an. BBP-Bauch- Beine - Po "Das Training der Stars" – für Rücken- und Bauchmuskulatur.

##### **Leichte Gymnastik am Nachmittag, Rehasport, montags 15.00 Uhr, ab 09.01.2023 wöchentlich**

Gerade Ältere sollten dieses speziell für sie abgestimmte Fitnessprogramm nicht versäumen. Rückenschule, Muskeltraining, Übungen zur Beweglichkeit, zur Koordinationsverbesserung und Konditionsstärkung sind Übungsprogramm. Einstieg jederzeit möglich.

##### **Sportkids ( Bewegungsspiele für Kinder), montags um 16.00 Uhr, wöchentlich ab 09.01.2023**

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Hier stehen bei verschiedenen Spielen und gezieltem Training die Freude und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. In den Stunden werden in vielfältiger Weise mit ideenreichen Möglichkeiten gezielt motorische Grundfähigkeiten, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit gefördert. Bewegungsstunden können Erfolgserlebnisse schaffen, Stress verringern, Gesundheit und Wohlbefinden fördern und auch Aggressionen abbauen. Eine positive

Lebenseinstellung gegenüber Bewegung und Sport kann Kinder zu starken, selbstbewussten Persönlichkeiten reifen lassen.

**Hatha-Yoga – konktet und fließend , montags um 17.00 Uhr, 10 Stunden ab 09.01.2023**

**Pilates 1 montags um 18.15 Uhr, 15 Abende ab 09.01.2023**  
**(Krankenkassen zertifiziert)**

Im Mittelpunkt des Trainingskonzeptes nach J. Pilates steht ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper und Geist durch Konzentration und bewusste Atmung verbindet. Im Training sind die Prinzipien der hochwirksamen, muskelkräftigenden, westlichen Gymnastikformen und die fernöstlichen Entspannungstechniken wunderbar kombiniert. Dabei werden die einzelnen Muskeln oder Muskelpartien durch kontrollierte, flüssige Bewegungen gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Es entsteht ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit, es kommt zur Aufrichtung der Wirbelsäule und dem Aufbau eines stabilen Zentrums. In dem weiterentwickelten Controlbalance-Pilates fließen die neuesten Erkenntnisse der Faszien –und Rückenschmerzforschung ein. Eine wohltuende Entspannungsphase am Ende der Stunde bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

**Pilates 2 montags um 19.15 Uhr, 15 Abende ab 13.01.2023**  
**(Krankenkassen zertifiziert)**

**Die beliebte Wassergymnastik Montags, Kursstart 09.01.2023 um 19.00 Uhr und um 20.00 Uhr Aquatic-Fitness – Achtung Kurse voll belegt – nur Warteliste**  
im Hallenbad im Schulzentrum. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden die Gelenke entlastet, durch den Wasserwiderstand bei dynamischen Bewegungen sind dosierte Kräftigungsübungen möglich.

**Dienstag:**

**Yoga am Stuhl, dienstags um 09.00 und um 10.00 Uhr, wöchentlich ab 10.01.2023**  
einfache Yogaübungen, für alle, die nicht mehr so beweglich sind, und am Abend nicht mehr so gerne aus dem Haus gehen. Einstieg jederzeit möglich.

**Yoga für Frauen dienstags um 15.45 Uhr und Yoga für Alle um 16.45 Uhr, wöchentlich ab 10.01.2023**

Beide Kurse sind auch geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bewegungsmangel, Muskelverspannungen, steife Gelenke, alltagsbedingte Spannungszustände, damit sind heutzutage viele geplagt. Yoga kann hier helfen. Einstieg jederzeit möglich.

**Bewegte Faszien , dienstags um 17.00 Uhr 12 Stunden ab 10.01.2023**

Durch Fehlhaltungen im Büro, Bewegungsmangel oder extremen Sport verkleben oder verdrehen sich die Faszien, die Muskulatur verhärtet.

Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln – und bisher wenig beachtet. Das ändert sich gerade grundlegend. Denn gezieltes Training der Faszien hilft unter anderem gegen Rückenschmerzen und Knieprobleme.

Im Blickpunkt steht ein Gesundheitstraining mit weichen, dynamischen Dehnübungen, weil Faszien hauptsächlich auf Dehnungsreize reagieren und vor allem das Training mit der Blackroll, einem guten Eigentrainingsgerät, mit dem Spannungen gelöst werden können.

### **Bewegte Faszien, dienstags um 18.00 Uhr, 12 Stunden ab 10.01.2023**

#### **Aktiver neuer Rückensport 1, dienstags um 18.00 Uhr, wöchentlich ab 10.01.2023** **(Krankenkassen zertifiziert)**

Für alle, die Probleme mit dem Rücken und der Wirbelsäule haben. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Beschwerden in den Griff bekommen oder lindern. Präventiv oder wenn Sie dem Körper einfach nur etwas Gutes tun wollen zur gezielten Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und besseren Belastbarkeit im Alltag. Einstieg jederzeit möglich.

#### **Aktiver neuer Rückensport 2, dienstags um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 10.01.2023** **(Krankenkassen zertifiziert)**

## **Mittwoch:**

#### **Gesundheitsgymnastik am Vormittag mittwochs um 09.15 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2023**

für alle, die lieber vormittags aktiv sind findet hier eine Übungsstunde in Form von Funktioneller Gymnastik statt. Koordination und Beweglichkeit stehen dabei im Vordergrund.

#### **Unser beliebter Yoga Kurs am Vormittag mittwochs um 9.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2023 (Krankenkassen zertifiziert)**

Hatha –Yoga gliedert sich seit jeher in Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana). Damit einher geht eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Einstieg jederzeit möglich.

#### **Mama/Kind Pilates, mittwochs um 10.15 Uhr, 12 Stunden ab 18.01.2023**

Für Mamas mit Kindern von 5 Monaten bis 3 Jahren. Die Mamas haben hier die Gelegenheit etwas Gutes für den eigenen Körper zu tun. Wir nehmen Übungen aus dem Rückbildungsbereich mit und üben Pilates mit Schwerpunkt Beckenboden, Rücken und

Haltungsaufrichtung und dies mitten in unserer Krabbelgruppe. Die Kinder werden je nach Alter und Lust in die Übungen einbezogen und dürfen somit mitturnen. Ein lustiges Erlebnis für alle Beteiligten.

### **Kinderyoga ( angelehnt an die 5 Säulen des Kneipp) mittwochs um 16.00 Uhr, 12 Stunden ab 18.01.2023**

Für Kinder von 6- 10 Jahren. Vielen Kindern fällt es in der heutigen schnelllebigen Zeit schwer, sich ganz auf eine Sache einzulassen und zu konzentrieren, sich selbst und seine Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. In diesen Stunden werden abwechslungsreich die Sinne, in Anlehnung an die 5 Säulen des Kneipp, angesprochen – sehen, riechen, fühlen usw. Entspannungs- und Atemübungen sowie Phantasiereisen und natürlich Yogaübungen, verpackt in kleine Yogageschichten, fördern das „zur Ruhe“ kommen.

### **Rückentraining, mittwochs 17.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2023**

Für alle, die Probleme mit dem Rücken und der Wirbelsäule haben. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Beschwerden in den Griff bekommen oder lindern. Präventiv oder wenn Sie dem Körper einfach nur etwas Gutes tun wollen zur gezielten Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und besseren Belastbarkeit im Alltag. Einstieg jederzeit möglich.

### **Cardio Drumming, mittwochs 18.00 Uhr ab 11.01.2023**

Lachen, Tanzen, Trommeln....und dabei ordentlich Kalorien verbrennen. Dann ist Cardio Drumming das Richtige.

Das intensive Cardioworkout wird gemeinsam mit anderen Trommlern absolviert und lässt den Schweiß fließen. Getrommelt wird mit Schlagzeugstöcken auf fixierten Gymnastikbällen. Das rhythmische Trommeln wird in verschiedenen Choreografien mit dynamischen Bewegungen aus dem klassischen Aerobic und mit Tanzelementen kombiniert und von einem Trainer angeleitet.

### **Funktionelles Ganzkörpertraining, mittwochs um 18.00 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2023**

Die Übungen sind im Sinn der Funktionserhaltung und der Funktionssteigerung des Körpersystems wirksam. Die Übungsstunden gliedern sich wie folgt: Vorbereitung und Einstellung des Organismus mit Aufwärmübungen, funktionelle Beanspruchungsformen und Nacharbeitung mit Cool-Down-Übungen wie Dehnen und entspannen. Diese Übungsstunde ist Generationsübergreifend und so auch für jeden geeignet.

**Yoga in der Tr. von Iyengar , mittwochs um 19.15 Uhr, wöchentlich ab 11.01.2023  
(Krankenkassen zertifiziert)**

Diese Form des Hatha-Yoga steht für eine umfassende Basisarbeit, präzise und traditionell in den Yoga-Haltungen, für Achtsamkeit in der korrekten Ausführung der Asanas ( Haltungen ), kraftvolles Üben und auch für den Einsatz von speziellen Hilfsmitteln. Iyengar hat mit seiner Lehre seit 1930 versucht, Yoga der westlichen Welt zugänglich zu machen. Er ist 2014 im Alter von 95 wohl als der in der westlichen Welt bekannteste Yoga- Guru verstorben. Einstieg jederzeit möglich.

**Fit over 60 mittwochs um 19.15 Uhr, 12 Abende ab 11.01.2023**

Diesen Gymnastikstunden sind alle Frauen ideal, die fit bleiben oder auch fit werden wollen. Besonders gedacht ist das Angebot für Frauen in, um und nach den Wechseljahren. Die Kursstunden beinhalten ein leichtes Herz-Kreislauf-Training mit besonders einfacher Choreographie, Konditions- und Koordinationstraining und faszialen Dehnungsübungen. Ein Kurs unter gleichgesinnten, der gewiss viel Spaß machen wird und auch Abwechslung zum Alltag bringt.  
Einstieg jederzeit möglich.

**Donnerstag:**

**In Balance Donnerstag um 9.30 Uhr wöchentlich ab 12.01.2023**

In diesem Bewegungskurs werden die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz des älteren Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Das Programm basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention im Alter und orientiert sich maßgeblich an den Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

**Qi-Gong (Kranichübungen) Donnerstag um 10.30 Uhr, 10 Stunden ab 12.01.2023**

Die acht Formen dieser Kranich-Übungen, die zum medizinischen Qigong gehören, sind den Bewegungen des Kranichs nachempfunden, der zunächst seine Federn entfaltet, dann seinen Körper geschmeidig macht und schließlich unbeschwert und majestätisch über eine grüne Sommerwiese spaziert. Das Zusammenspiel aus langsam fließenden, aber präzisen Bewegungen, Vorstellung und Atmung hat eine beruhigende, entspannende und ausgleichende Wirkung. Die Aufmerksamkeit wird in der Mitte gesammelt, man erdet sich und der Kopf wird frei.

Zunächst werden die Grundbegriffe des Qigong sowie die Grundhaltung anhand von ausgewählten Übungen vermittelt, dann die acht Formen der Kranich-Übungen eingeübt. Ergänzt werden sie durch Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

Der Einführungskurs ist für Menschen aller Altersgruppen gedacht, die von der Hektik des Alltags zu Ruhe und Sammlung kommen und gleichzeitig ihre Gesundheit stabilisieren möchten. Die Stunden bauen aufeinander auf.

### **Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder Donnerstag um 15.30 Uhr, 10 Stunden ab 12.01.2023**

Dieses Angebot richtet sich an Eltern mit Kleinkindern im Alter von 1 bis 3 Jahren. Hier bekommt Ihr Kind vielfältige Möglichkeiten, seinen Bewegungsdrang auszuleben, die Welt und seine eigenen körperlichen Fähigkeiten auszutesten und auch eigene wie räumliche Grenzen zu erfahren. Das ist nicht nur für die körperliche Entwicklung ein Gewinn, sondern schafft auch Verknüpfungen im Gehirn, die für das kognitive Lernen wertvoll sind. Bei Bewegungsliedern und Spielen mit Tüchern, Bällen, Reifen, etc. und einer Bewegungslandschaft wird Ihr Kind eingeladen, mit viel Spaß seine Bewegungsfreude zu entfalten. Dabei machen sie in der Gruppe mit anderen Kindern durch z.B. gegenseitige Rücksichtnahme und im gemeinsamen Spiel wertvolle soziale Erfahrungen. Die Eltern begleiten und helfen ihrem Kind bei den Übungen.

**Anti-Osteoporose-Training donnerstags um 17.00 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2023**  
Kursinhalte sind gezielte Bewegung zur Kräftigung und Koordination, Entspannung und Ernährungstipps, wie auch ein Unfallvermeidungstraining. Einstieg jederzeit möglich.

### **Slimnastik mit Pilates, donnerstags um 18.00 Uhr, 12 Stunden ab 12.01.2023 \***

In der ersten Hälfte der Übungsstunde erfolgt eine Cardio – Aufwärmphase. Hier wird der Kreislauf trainiert und der Stoffwechsel ( auch Fettstoffwechsel ) besonders angeregt. Geübt wird u.a. mit Schwingringen und Brasils, so wird auch gleichzeitig die Tiefenmuskulatur angesprochen. Der zweite Teil ist dann mit wirkungsvollen Übungen aus dem Bereich des Pilates, besonders zum Muskelaufbau gedacht. Im anschließenden Cooldown-Teil der Fitnessstunde werden innovative Dehnungen und Übungen aus dem Faszientraining angeboten.

### **Hals-Nacken-Schule donnerstags um 18.00 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2023**

Unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leidet fast jeder, vor allem Berufstätige, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen oder am Computer arbeiten. Die Kräftigung von Kopf-, Hals- und Schultermuskulatur mit entsprechenden Dehnungs- und Entspannungsübungen beugt Beschwerden vor und hilft, Schmerzen zu lindern. In diesem Kurs wird ein schonendes Übungsprogramm, das später auch leicht nachvollziehbar ist, vorgestellt.

### **Rücken – Vit, speziell für Männer donnerstags um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2023**

Mit diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik für alle Herren angeboten. Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden werden ausgeglichen, gelindert und vorgebeugt.

Mit verschiedenen Hilfsmitteln und unter fachkundiger Anleitung werden sämtliche Muskeln trainiert, Kondition und Koordination geschult und die Körperhaltung verbessert. Dehnübungen und eine Entspannung runden die Stunde ab.

### **Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar , donnerstags um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 12.01.2023 \***

Ein besonders präzises und Körperfunktionsgerechtes Yoga-Angebot. Yoga-Anatomie in der Tradition von Iyengar steht hier im Vordergrund. Laut Iyengar ist Yoga für Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele.

## **Freitag:**

### **Schwungvoll in den Tag: Herz-Kreislauf-Training freitags um 08.15 Uhr, 12 Stunden ab 13.01.2023**

Das Fitnesstraining am Freitagvormittag sorgt für jede Menge Spaß und Abwechslung und lässt dabei noch ein paar Pfunde schmelzen. Dich erwartet ein kunterbuntes Programm bei dem verschiedenste Trainingsgeräte zum Einsatz kommen, z.B. Togu Brasils, Powersticks, Flexibar, Stepp und vieles mehr. Mit Trainingstechniken wie Boxilates, Functional Training, Steppaerobic, ...oder einfachen Salsa-, Merengue-Cumbia- und Regaetonschritten spricht dieser Kurs den ganzen Körper an. Es werden gezielt in jeder Stunde die „Problemzonen“ Bauch, Beine & Po durch spezielle Übungen trainiert. Ziel ist es die Muskulatur zu stärken und das Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer, sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Streichung oder Training mit Faszienrolle runden das Programm ab.

### **Yoga nach T. Krishnamacharya , freitags 08.15 Uhr, 15 Stunden ab 13.01.2023**

Nutze und genieße den frühen Morgen für erfrischende und ausgleichende Yogaübungen mit abschließender Entspannung. Gönn dir selbst ein Yoga für Dich-Training. Die Asanas sind so gewählt, dass sie dir zu neuer Energie verhelfen und Dich frisch und beschwingt in den Tag starten lassen. Einstieg jederzeit auch während des Kurses möglich.

### **Wirbelsäulengymnastik, freitags um 09.30 Uhr, wöchentlich ab 13.01.2023**

Das Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und die Verbesserung der Elastizität.

Die Abwechslungsreichen Stunden beginnen mit einer lockeren Aufwärmphase unter Zuhilfenahme verschiedener Kleingeräte. Der zweite Teil widmet sich dem Rücken mit funktionsgerechten gymnastischen Übungen.

Mit den Wirbelsäulengymnastik-Übungen soll verschiedenen Rückenbeschwerden wie Verspannungen, Fehlhaltungen und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule entgegengesteuert werden. Auch soll Kondition und Koordination verbessert werden.

### **Drums for Kids, Freitag um 15.30 Uhr, 10 Stunden ab 13.01.2023**

Für Kinder von 6 – 10 Jahren.

Mit Drum-Sticks (Schlagzeugstöcken) trommeln wir auf Pezzibällen in Kombination mit Aerobic-Schritten. Das von Carrie Atkins entwickelte Trainingsprogramm heißt Drums alive und ist ursprünglich für Erwachsene konzipiert worden, um die Lebensqualität physisch und psychisch zu verbessern. Später wurde es auch auf Kinder zugeschnitten, da es insbesondere die Konzentration, Merkfähigkeit und Körperkoordination fördert und hilft, Stress und Aggressionen abzubauen. Selbstwertgefühl, soziale Kompetenzen, Kreativität und Musikerziehung werden hierbei gestärkt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

### **Bodytoning , freitags um 17.00 Uhr, 15 Stunden ab 13.01.2023**

**Einsteigerkurs –**

**Bodytoning setzt sich aus einem Ausdauertraining mit einfachen Step-Aerobic-Grundsritten und Aerobic-Schritten und einem Kräftigungsteil zusammen. Der Fokus beim Bodytoning liegt neben der Ausdauer auf der Kräftigung der Muskulatur. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Problemzonenworkout mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Grundsätzlich soll der gesamte Körper in Form gebracht werden.**

### **Fit-Mix für Teenager, freitags um 17.00 Uhr, 10 Stunden ab 13.01.2023**

Für Teilnehmer von 12 – 17 Jahren

In diesem ganzheitlichen Bewegungsangebot wird sowohl den Kreislauf als auch die Muskulatur für eine schöne aber vor allem auch gesunde Silhouette trainiert. Durch eine bunte Mischung an Übungen aus dem Aerobic, Tanzbereich und Pilates soll gezielt der Aufbau sowie die Elastizität der Muskulatur gefördert werden. Dabei werden neben dem eigenen Körpergewicht auch verschiedene Fitness-Geräte verwendet (wie z.B. Kurzhantel, Thera-Band und Rhedondo-Ball). Dieses Training fördert zudem den Geist durch Konzentration, Koordination und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Mit Entspannungsübungen am Schluss bietet den Kurs oben drauf auch einen Anti-Stress-Effekt.



**Funktionelles Rückentraining, Rehasport ,Freitag um 18.15 Uhr, wöchentlich ab 13.01.2023**

Mit diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik für alle Personen angeboten. Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden werden ausgeglichen, gelindert und vorgebeugt. Einstieg jederzeit möglich.

**Slimnastik/ Muskelaufbautraining /MaxxF-Methode Freitag um 18.00 Uhr, 12 Abende ab 13.01.2023**

Alle wichtigen Muskeln des Körpers werden dabei gefordert und geformt. Die Übungen sind genau zusammen gestellt und in allen Details aufeinander abgestimmt. So können sie erreichen: einen höchst effektiven Muskelaufbau, in kürzerer Zeit eine Gesamtkörperstraffung, gezielte Formung der Muskelpartien, Verlust von überflüssigem Gewicht, Stärkung der Rückenmuskulatur, Kraft für den Alltag und Verbesserung des allgemeinen Wohlempfindens.

**Rehasport: fragen Sie Ihren Hausarzt!**

*Frühjahrsfasten 2023*

*9 Abende – siehe Presse*

***Der Kneippverein Viechtach hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ = Sicherheit für guten Präventionssport, dadurch übernehmen verschiedene Krankenkassen die Kursgebühr ganz oder teilweise!***

Die Kurse finden statt in Verbindung mit der VHS in Regen, AOK, DAK, Barmer, Faber Castell und anderen Krankenkassen.

**Eine Anmeldung und unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind!**

**Weitere Informationen und Anmeldungen bei Fr. Augustin – Tel: 0171/6476387 ( auch Whatsapp)**

**Montags: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstags: 14.00 – 17.00 Uhr, Mittwochs: 09.00 – 12.00 Uhr, Donnerstags: 14.00 – 17.00 Uhr**

**Außerdem bitte immer die Vereinsnachrichten in der Tagespresse beachten! Jeder Teilnehmer ist herzlich Willkommen Mitglieder erhalten Ermäßigung!**

Die Übungsstunden finden in den Kneipp-Übungsräumen, Linprunstr. 12, 94234 (ehem. Café Weinberger), sowie im Hallenbad Schulzentrum statt!

Änderungen vorbehalten!