



## **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/Frühjahr 2025**

#### **Montag:**

##### **Fit-Mix- mit Schwung in den Vormittag, montags 08.30 Uhr, ab 13.01.2025 15 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 13.01.2025 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 13.01.2025**

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 – konkret und fließend, montags um 17.00 Uhr, 15 Stunden ab 13.01.2025 (Krankenkassen zertifiziert)**

Geübt wird abwechselnd in zwei Traditionen, die sich in diesem Kurs ergänzen werden.

Elfi Schwarz mit der Yoga-Tradition nach Iyengar wird die Asanas (Yoga-Haltungen) konkret und anatomisch präzise aufbauen. Iyengar-Yoga gilt als Gesundheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele und ist das weltweit meistpraktizierte Hatha-Yoga.

Gabi Sirtl-Schwarz verbindet fließend Asanas miteinander, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden. Schrittweise wird dabei auf das Hauptasana der Stunde hingearbeitet. Traditionell nach T.K.V. Desikachar begleitet jede Stunde ein Thema aus der Yogaphilosophie.

Eingebunden in die Stundenbilder von Elfi Schwarz und Gabi Sirtl-Schwarz sind Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

**Dance & Step, montags 18.00 Uhr und 19.00 Uhr, 15 Stunden ab 13.01.2025**

Step-Aerobic in Verbindung mit geschmeidigen Tanz-Moves. Ein Ganzkörperfitnessstraining für alle, die sich gern auspowern möchten.

**Pilates 1 montags um 18.15 Uhr und Pilates II um 19.15 Uhr, 15 Abende ab 13.01.2025**

**(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 Control Balance-Pilates fließen die neuesten Erkenntnisse der Faszien –und Rückenschmerzforschung ein. Eine wohltuende Entspannungsphase am Ende der Stunde bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

**Die beliebte Wassergymnastik montags, Kursstart 13.01.2025 um 19.00 Uhr und um 19.45 Uhr Aquatic-Fitness, wöchentlich**

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 14.01.2025

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 14.01.2025

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.

### Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining I, dienstags um 17.00 Uhr und Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining II um 18.00 Uhr, 15 Stunden ab 07.01.2025

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.

### Aktiver neuer Rückensport 1, dienstags um 18.00 Uhr und Aktiver neuer Rückensport um 19.00 Uhr, wöchentlich ab 07.01.2025 (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.

## Mittwoch:

### Gesundheitsgymnastik am Vormittag mittwochs um 09.15 Uhr, wöchentlich ab 08.01.2025

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 08.01.2025 (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.

**Kinderyoga ( angelehnt an die 5 Säulen des Kneipp) mittwochs um 16.00 Uhr, 12 Stunden ab 15.01.2025**

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 Yogäübungen, verpackt in kleine Yogageschichten, fördern das „zur Ruhe“ kommen.

**Rückentraining, mittwochs 17.00 Uhr, wöchentlich ab 08.01.2025**

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.

**Dancit®, mittwochs 18.00 Uhr, 12 Stunden ab 08.01.2025**

Das Dancit® -Programm ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das aus vielen verschiedenen Tanzstilen und Musikrichtungen besteht. Von heißen und rhythmischen Latino-Tänzen bis hin zu gefühlvollen und leidenschaftlichen Standard-Tänzen. Dancit® verbindet Tanz mit grundlegenden Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Ausdauer, Körperstraffung und Koordination zu erhalten sowie einen hohen Kalorienverbrauch zu erzielen. Man muss kein Tänzer sein um einen dancit®-Kurs zu besuchen und Spaß zu haben. Jeder kann unabhängig seiner Vorerfahrung einsteigen und in seinem Tempo loslegen.

**Funktionelles Ganzkörpertraining, mittwochs um 18.00 Uhr, wöchentlich ab 08.01.2025**

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 08.01.2025 (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, 15 Abende ab 08.01.2025**

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 09.01.2025**

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 – Bewegung in Körper, Geist und Seele – Anfängerkurs um 10.00 Uhr ab 09.01.2025**

Qi Gong ist eine asiatische Bewegungskunst, die die körperliche und geistige Gesundheit stärkt und Energie entfaltet. Die Chinesen praktizieren seit über 4000 Jahren Qi Gong. Die Übungen sind ein Element des Tai-Chi, einer meditativen

Bewegungskunst mit zeitlupenartigen, fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind.

Starte im Fluss der eigenen Lebensenergie in das neue Jahr um das Immunsystem zu stärken. Allen erlebten Stress abzubauen, neue Energie und Lebenskraft zu erzeugen. Deine Koordination und deine Ausdauer zu verbessern, deine Muskeln, Gelenke und Bänder schonend zu kräftigen. Achtsamkeit und Ruhe kennzeichnen die Kursstunden. Geübt wird im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen nach den eigenen körperlichen Möglichkeiten.

Die regelmäßige Praxis verbindet Körper und Geist und unterstützt dabei, gelassen und stabil im Alltag zu sein.

### **Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder Donnerstag um 15.30 Uhr, 15 Stunden ab 09.01.2025**

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 09.01.2025**  
Kursinhalte sind gezielte Bewegung zur Kräftigung und Koordination, Entspannung und Ernährungstipps, wie auch ein Unfallvermeidungstraining. Einstieg jederzeit möglich.

### **Aquafitness I, donnerstags um 17.30 Uhr ( Hallenbad Knaus-Campingplatz ), 6 Stunden ab 09.01.2025**

Wasser ist ideal, um die Muskulatur aufzubauen. Die Auftriebskraft entlastet die Gelenke und der Wasserwiderstand ermöglicht gut dosierte, dynamische Übungen und ist dabei besonders gelenkschonend. Einen positiven Effekt hat dieses spezielle Training auch für das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig wirkt das Wasser auf uns Menschen zusätzlich noch sehr entspannend.

Training und Spaß im Wasser lassen sich so wunderbar miteinander verbinden.

### **Slimnastik mit Pilates, donnerstags um 18.00 Uhr, 15 Stunden ab 09.01.2025**

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 09.01.2025**

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 09.01.2025**

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 09.01.2025 ( Krankenkassen zertifiziert )**

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, 15 Stunden ab 10.01.2025**

Das Fitnessstraining 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. Stretching oder Training mit Faszienrolle runden das Programm ab.

## **Yoga nach T. Krishnamacharya , freitags 08.15 Uhr, 15 Stunden ab 10.01.2025**

### **Krankenkassenzertifiziert**

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 10.01.2025**

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.

## **Bodytoning , freitags um 17.00 Uhr, 15 Stunden ab 10.01.2025**

Bodytoning setzt sich aus einem Ausdauertraining mit einfachen Step-Aerobic-Grundsritten ( Intervalltraining ) 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.

## **Funktionelles Rückentraining, Rehasport ,Freitag um 18.15 Uhr, wöchentlich ab 10.01.2025**

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, 15 Abende ab 10.01.2025**

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!

*Fastenkurs – zur Fastenzeit*

*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: 14.00 – 16.00 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!