

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Gesundheit informativ	37
Entspannung, Stressbewältigung	38
Yoga	38
Rückenfit, Pilates	40
Gesund und fit älter werden	42
Fitness, Kraft	43
Bewegung im Freien	44
Tanz	45
Selbstbehauptung/Kampfkunst..	45

vhs – für mehr Gesundheit!

Wir bieten ein vielfältiges Angebot, um Körper und Seele gesund zu erhalten!

Vorträge, Bewegung, Entspannung und Ernährung sind die vier Säulen unseres Programmbereichs.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper kräftigen und sich ausgewogen ernähren können. Und Sie können sich zu aktuellen Gesundheitsthemen informieren.

Haben Sie Fragen?

Wir sind gerne für Sie da!

Tel. 07131 996527

niedenzu@vhs-heilbronn.de

Tel. 07131 996549

eberl@vhs-heilbronn.de



GESUNDHEIT INFORMATIV

Orthopädie am Samstag

Es informieren Fachärzte in Kurzreferaten über den neuesten Wissensstand heutiger orthopädischer Praxis.

Osteoporose: Was ist wirklich wichtig?

Dr. Bachmann stellt die wichtigsten Aspekte in der Diagnostik und Behandlung der Osteoporose dar. Besonders hervorgehoben werden die Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.

Sa, 19.10.2024, 11 - 12 Uhr

Heilbronn, Facharzt für Orthopädie

und Unfallchirurgie Dr. med. Jan Bachmann

5,- €

300A015

Knieschmerzen behandeln

Arthrose, Bänderzerrungen, Meniskusbeschwerden: Das Kniegelenk ist empfindlich und anfällig für Beschwerden. Nicht immer muss operiert werden. Dr. Bussi stellt moderne Behandlungsstrategien vor.

Sa, 9.11.2024, 11 - 12.30 Uhr

Heilbronn, Facharzt für Orthopädie

und Unfallchirurgie Dr. med. Carlo Bussi

5,- €

300A016

Die Schulter:

Wieviel Sporn verträgt die Sehne?

Sehnenengpass-Syndrom, Kalkschulter, Sehnenläsionen - Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind damit verbunden. Was kann die konservative Behandlung erreichen, wann muss über eine operative Versorgung nachgedacht werden?

Sa, 7.12.2024, 11 - 12 Uhr

Heilbronn, Facharzt für Orthopädie

und Unfallchirurgie Dr. med. Michael Acker

5,- €

300A017

Medizinische Vorträge

Die Referent/-innen der KVBW informieren über Vorsorgemöglichkeiten, Diagnostik und Verlauf von Erkrankungen und stellen moderne und alternative Behandlungsmöglichkeiten vor. Im Anschluss an die Vorträge stehen sie für Fragen zur Verfügung.

Es moderiert: Dr. med. Martin Uellner, Facharzt für Innere Medizin, Vorsitzender der Ärzteschaft Heilbronn.

Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Baden-Württemberg.

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Demenz: Entstehung, Behandlung, Prävention

Mi, 4.12.2024, 19.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Fachärztin für Psychiatrie

Birgit Hülsewede

3,- €

300A023

Kopfschmerzen

Mi, 22.1.2025, 19.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Oberärztin SLK Schmerztherapie

Dr. med. Sabine Paul

3,- €

300A024

Cannabis in der Medizin - Möglichkeit und Grenzen

Fr, 29.11.2024, 18 - 20 Uhr

Leingarten, Matthias Ebel

8,- €

300A031

Ayurvedische Ernährungstherapie

Grundlagen des Medical Cooking

Der Mensch ist, was er isst. Das nehmen wir im Ayurveda sehr ernst: die Ernährungsmedizin ist dort eine der großen Säulen der Therapie und Prophylaxe.

Do, 5.12.2024, 19 - 20.30 Uhr

Heilbronn, Orthopädin, Rheumatologin,

Ayurveda-Expertin Dr. med. Hedwig Gupta

8,- €

300A033

Fit bis ins hohe Alter - wer wünscht sich das nicht?

Die Epigenetik zeigt, wie sich die biologische Uhr anhalten oder sogar zurückdrehen lässt. Sie erfahren hier, wie Sie mit Ihrem Lebensstil Ihr genetisches Erbe beeinflussen können und erhalten praktische Tipps für hochwirksames Anti-Aging.

Mi, 12.2.2025, 19 - 20.30 Uhr

Heilbronn, Ärztin für klassische Homöopathie Christina Buchholz

8,- €

300A035

„Es bricht einer das Herz“

Gendermedizin

Wie die Gendermedizin herausgefunden hat, hat die Medizin noch zu wenig Ahnung von Frauenkörpern – mit erheblichen Folgen für das Überleben von Frauen. So bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede bis auf die Zellebene, ganze Organsysteme, wie die des Herzens, funktionieren anders. Das hat Auswirkungen auf die Art der Beschwerden, die Verarbeitung von Medikamenten oder Impfungen. Forschung, Diagnoseverfahren und Therapien müssen sich neu ausrichten!

Mi, 16.10.2024, 19 - 20.30 Uhr

Heilbronn, Melanie M. Klimmer

8,- €

300A030

stärke dein Herz



Stärke dein Herz!

Herzschwäche erkennen und behandeln

Die Herzschwäche wird immer häufiger, insbesondere aufgrund der alternden Bevölkerung. Die ersten Anzeichen sind unspezifisch - die Leistungsfähigkeit lässt nach, Betroffene spüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Nicht selten schieben Betroffene diese Anzeichen auf Alterserscheinungen. Unbehandelt schreitet die Herzkrankung weiter fort, wird eine Herzschwäche jedoch früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten.

Dieser **Vortrag im Rahmen der Herzwochen** der Deutschen Herzstiftung will darüber umfassend informieren und hat das Ziel, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

Mi, 6.11.2024, 19.30 - 21 Uhr, Heilbronn,

Facharzt für Innere Medizin, Dr. med. Jürgen Münch

3,- €

300A022

Herzwochen 2024

Aufklärungskampagne
der Deutschen Herzstiftung

www.herzstiftung.de



Naturheilkunde

Neben der Schulmedizin ergänzt traditionell und kulturell geprägtes Handeln einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Heilpraktikerinnen und Drogisten vermitteln dazu naturheilkundliche Erkenntnisse in sachkundigen Vorträgen.

Heilkräuter auf der Waldheide

Heilkräuterwanderung
Do, 3.10.2024, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Drogist, Kräuterexperte und Autor Jürgen Schneider
12,- € 300A041

Heilende Wildkräuter und Arzneipflanzen

Heilkräuterwanderung
Welche Heilkräuter wachsen im Herbst in unserer Region und wie kann man sie für die Gesundheit zur Vorbeugung, Linderung und Heilung einsetzen? Das erklärt Ihnen der Dozent Jürgen Schneider. Goldrute für Niere und Blase, Schafgarbe für Magen und Darm sind nur eine Auswahl.
So, 20.10.2024, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Jürgen Schneider
12,- € 300A042

Wurzeln mit Wirkung

Antibiotisch und stimmungsaufhellend
Mi, 20.11.2024, 19 - 20.30 Uhr
Erlenbach, Sibylle Arpogaus
12,- € 300A044

Mit der Ilse in die Pilze

Pilzwanderung
Mi, 30.10.2024, 10 - 15 Uhr
Leingarten, Ilse Schopper
24,- € 300A046

Heilende Pilze: Medizin oder Nahrungsergänzungsmittel?

Do, 14.11.2024, 19 - 21.15 Uhr
Leingarten, Ilse Schopper
20,- € 300A047

Natürlich durch die Wechseljahre

Mi, 29.1.2025, 19 - 21.30 Uhr
Sontheim, Heilpraktikerin Andrea Ruf
16,- € 300A054



Gesunde Lebensweise

Sie erhalten umfangreiches Hintergrundwissen zu Gesundheitstrends und Themen des alltagspraktischen Handelns. So können Sie Ihr Wissen rund um einen gesundheitsorientierten Lebensstil erweitern.

Tee

Der Weg des Tees und der Weg zu dir selbst mit dem Tee
Der Weg des Tees durch die Jahrtausende: Wir verkosten die besten Tees der Welt in einer meditativen Teezeremonie.
Sa, 16.11.2024, 10 - 13 Uhr
Heilbronn, Barbora Weberova
36,- € 300A072

Zuckerfrei

Ist Zucker wirklich so schlecht wie sein Ruf? Was macht Zucker mit unserem Körper und was sind die Folgen eines zu hohen Zuckerkonsums?
Mi, 5.2.2025, 19 - 21 Uhr
Heilbronn, Andrea Hofbauer
8,- € 300A073

Gesünder durch den Alltag

Wie schafft man es, mehr Gesundheit in den Alltag zu bekommen?

Eine Sportwissenschaftlerin informiert mit Tipps und Tricks über die Bereiche

- Bewegung
- Entspannung und Stressmanagement
- Ernährung
- Umgang mit digitalen Medien und Suchtgefahren

Gesünder durch den Alltag

Workshop
Es werden praktische Übungen mit eingebaut, die anschließend auch einfach im Alltag integriert werden können.

Sa, 9.11.2024, 10 - 13 Uhr
Kirchhausen, Daniela Streif
27,- € 300A070

Sa, 7.12.2024, 10 - 13 Uhr
Heilbronn, Daniela Streif
27,- € 300A071

Unser Tipp

Weitere Angebote zu GESUNDHEIT INFORMATIV finden Sie **online**



Spannende Gerichte, Tipps und Strategien, um langfristig mit Genuss zum Wohlfühlgewicht zu gelangen erwarten Sie im Kurs

Heißhunger ade

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht
Mi, 29.1.2025, 18 - 21.30 Uhr
Flein, Simone Weiß
siehe Seite 47, Kursnummer 390A008

ENTSPANNUNG, STRESS- BEWÄLTIGUNG

Formen der Entspannung

Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit und erhalten Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit zu erfahren.

Progressive Muskelentspannung (PM)

Sa, 23.11.2024, 10 - 11.30 Uhr
Erlenbach, Tatjana Körber
13,- € 302A010

Wohlfühlabende für Frauen

Yoga für die Wechseljahre
Mi, 4 x ab 6.11., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
36,- € 302A502

Wohlfühlabende für Frauen

Hatha-Yoga & Meditation
Mi, 2 x ab 15.1., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
18,- € 302A503

Mehr Bewegungsfreiheit durch die Feldenkrais-Methode

Do, 11 x ab 19.9., 18 - 19 Uhr
Heilbronn, Andrea Stippa-Gold
70,- € 303A310

Bewegung und Entspannung

für Sie und Ihn 60+
Leichtes Bewegungstraining mit angeleiteten Entspannungsübungen.
Mo, 10 x ab 11.11., 18.30 - 19.30 Uhr
Böckingen, Andrea Körner
75,- € 303A653

Bewegung und Entspannung

Di, 10 x ab 12.11., 10.20 - 11.20 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
75,- € 303A654



**Kleine KURSAUSWAHL
aus über 90 Angeboten.
Alle Kurse finden Sie
online**

YOGA

Hatha-Yoga

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem. Hatha-Yoga für die westliche Welt gründet sich auf die enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. In gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsmethoden, sind die Asanas (Körperhaltungen) ein Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zur Gelöstheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen des Alltags.

Hatha-Yoga

Mo, 10 x ab 23.9., 12.15 - 13.15 Uhr
Heilbronn, Horst Neuss
KK-Förderung mögl.
64,- € 304A006

hybrid Hatha-Yoga

Mo, 15 x ab 23.9., 17.45 - 19 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
106,- € 304A011H

Hatha-Yoga

Mo, 10 x ab 23.9., 20.30 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Lukasz Kuzmicki
64,- € 304A021

Hatha-Yoga

Di, 15 x ab 24.9., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Manuela Haudek-Stajduhar
127,- € 304A108

Hatha-Yoga

Di, 16 x ab 24.9., 18.50 - 19.50 Uhr
Böckingen, Lukasz Kuzmicki
91,- € 304A110

📺 Hatha Yoga - digital

Mi, 11 x ab 25.9., 18.30 - 19.30 Uhr
Onlinekurs, Stefanie Klein
82,- € 304A208D

Hatha-Yoga

Mi, 10 x ab 25.9., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Lukasz Kuzmicki
64,- € 304A210

Hatha-Yoga

Do, 16 x ab 12.9., 9.15 - 10.30 Uhr
Klingenberg, Beate Heckel
128,- € 304A303

Sanftes Yoga

Mi, 15 x ab 25.9., 16 - 17 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
85,- € 304A505

Sanftes Hatha Yoga für Jedermann

Ob im Stand, auf dem Stuhl oder dem Boden: sanfte, ganzheitliche Yogaübungen, ausgeführt mit Achtsamkeit, bringen uns wieder ins Gleichgewicht. Abstand gewinnen und loslassen.
Do, 12 x ab 19.9., 9 - 10.15 Uhr
Böckingen, Ursula Scholz
85,- € 304A507

Yoga für Fortgeschrittene

Mi, 16 x ab 18.9., 17.30 - 19 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
136,- € 304A514

Yoga Specials

hybrid **Physio Yoga**

Minderung arbeitsbedingter Belastungen
Do, 10 x ab 10.10., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
64,- € 304A519H

Vinyasa Yoga

Mo, 10 x ab 7.10., 17.30 - 18.45 Uhr
Heilbronn, Marissa Strom
93,- € 304A530

Vinyasa Flow Yoga - Workshop

Sa, 21.9.2024, 10 - 11.30 Uhr
Erlenbach, Christine Fernengel
13,- € 304A534

hybrid **Flow Yoga**

Im Flow Yoga werden fließende Bewegungssequenzen harmonisch miteinander verbunden, ein inneres Empfinden von sanftem Fließen entsteht.

Fr, 14 x ab 27.9., 20 - 21.15 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
112,- € 304A547H

Yoga für die Hüfte – Workshop

Theorieteil zur Anatomie der Hüfte und eine spannende Praxisphase, in der wir die Hüfte in ihrem gesamten Bewegungsradius kräftigen, mobilisieren und dehnen.

Sa, 9.11.2024, 9 - 12 Uhr
Leingarten, Christine Volkert-Altrieth
27,- € 304A702

Kundalini Yoga

Dynamische und stark energetisierende Übungen

Kundalini Yoga

Mo, 12 x ab 16.9., 19.30 - 21.15 Uhr
Untergruppenbach, Claudia Müller
134,- € 305A012

Kundalini Yoga

Mi, 12 x ab 25.9., 18 - 19.30 Uhr
Horkheim, Stefanie Himmelreich-Lavcanski
134,- € 305A214

Kundalini Yoga

Mi, 12 x ab 25.9., 19.40 - 21.10 Uhr
Horkheim, Stefanie Himmelreich-Lavcanski
134,- € 305A216

hybrid **Kundalini Yoga**

Do, 10 x ab 26.9., 20.20 - 21.50 Uhr
Heilbronn, Susanne Ziegler
85,- € 305A313H

Taiji/Qigong

Stille in der Bewegung -
Bewegung in der Stille. Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit.

Qigong

Die 18 Übungen des Taiji/Qigong
Die Bewegungsübungen in Kombination mit einer angenehmen Gedankenführung wirken wohltuend auf Körper und Geist.

Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert Konzentration und Entspannung zugleich. Frei von Gedanken erreichen Sie einen entspannt-meditativen Zustand in Bewegung.

Mo, 10 x ab 7.10., 20.15 - 21.45 Uhr
Heilbronn, Jaroslav Vlcek
96,- € 307A020

Qigong am Vormittag

Di, 11 x ab 24.9., 9 - 10 Uhr
Flein, Kathrin Schmauder-Rossa
82,- € 307A106

Qigong - digital

Di, 11 x ab 24.9., 18 - 19 Uhr
Onlinekurs, Kathrin Schmauder-Rossa
82,- € 307A110D

Qigong kennenlernen

Qigong ist Stille. Stille in der Bewegung - Bewegung in der Stille: traditionelle chinesische Bewegungsformen, Haltungen und Ruheübungen. Die Abfolgen von sanften, fließenden Bewegungen helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren.

Fließende, harmonische Übungen verbessern den Stoffwechsel und regulieren Verdauung und innere Organe.

Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden, erfordern keine körperliche Anstrengung und dienen der Gesundheitsvorsorge.

Mo, 6 x ab 14.10., 16.20 - 17.20 Uhr
Heilbronn, Yueh-Huw Yu
54,- € 307A140

**Kleine KURSAUSWAHL
aus über 30 Angeboten.
Alle Kurse finden Sie
online**

Qigong der 5 Elemente

Das Fünf-Elemente Qigong zeichnet sich durch seinen harmonisierenden und fließenden Charakter aus. Während der weichen und harmonischen Bewegungsabläufe entspannt sich Ihr Körper, das Nervensystem wird gekräftigt und Sie finden zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Die Atmung verbessert sich, die Lunge wird gestärkt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Di, 6 x ab 15.10., 15.15 - 16.15 Uhr
Heilbronn, Bärbel Steiner
45,- € 307A340

Qigong der 5 Elemente

Fr, 6 x ab 18.10., 9 - 10 Uhr
Heilbronn, Bärbel Steiner
45,- € 307A341

Qigong-Workshop

Bewegte Entspannung - entspannte Bewegung
Qigong (als Meditation in Bewegung), stille Meditationen und spezielle Massagen sind Übungen und Anwendungen aus China.

Sie werden sich bewegen und entspannen. Dieser Tag ist sowohl für Einsteiger/-innen geeignet als auch für Fortgeschrittene. Ein warmes leichtes Mittagessen ist in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 26.10.2024, 9.30 - 16 Uhr
Neckargartach, Sandra Eckstein
71,- € 307A500

Qigong-Workshop

Sa, 1.2.2025, 10 - 13.30 Uhr
Flein, Esther Grund
27,- € 307A550



**Mehr Freude
im Alltag**

Indian Balance®

Harmonisches Workout für Körper und Geist

Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft.

Das Indian Balance®-Training bietet den ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Haltepositionen, Muskel- und Faszienarbeit, Kräftigung, Dehnung und bewusster Atmung. Es zielt darauf ab, Körper und Geist in Harmonie zu bringen: Den Körper bewegen während die Seele ausruht.

Mo, 12 x ab 14.10., 19.30 - 20.45 Uhr

Flein, Birgit Sinn

112,- € 307A701

Mi, 8 x ab 16.10., 17.30 - 18.45 Uhr

Klingenberg, Birgit Sinn

89,- € 307A703

**Stressbewältigung/
Burnoutprophylaxe**

MBSR - Aufbaukurs

Übungen zur Weiterentwicklung von Freundlichkeit, Mitgefühl, Vergebung und Güte.

Dieser Kurs richtet sich als Aufbaukurs an alle, die bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben. Willkommen sind auch interessierte Teilnehmende mit Vorerfahrung in Meditation.

Mi, 4 x ab 23.10., 19 - 21 Uhr

Heilbronn, MBSR-Trainerin Anja Bernet

86,- € 308A120D

Selbstfürsorge

Dieser Begriff mag vielleicht egoistisch klingen, dabei bedeutet er nichts anderes, als gut auf sich selbst „aufzupassen“. Wir sorgen für die Familie, kümmern uns um Nachbarn, Kollegen und Freunde – und begegnen diesen oft sogar aufmerksamer als uns selbst. Im Alltag gehen wir dann an unsere Grenzen, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Eigene Bedürfnisse geraten leicht in den Hintergrund und wir fühlen uns erschöpft. Ab und zu sollten wir uns also bewusst Zeit für unser emotionales Wohlbefinden nehmen. Denn aus Erfahrung wissen wir: Nur wenn es uns selber gut geht, können wir auch unseren Mitmenschen Gutes tun.

 **Awakening Joy:
Mehr Freude im Alltag**

Zehn Schritte zu einem glücklicheren Leben
Kursangebot mit 20 Terminen, in Präsenz und digital im Wechsel.

Di, 20 x ab 14.1., 19 - 20.30 Uhr

Heilbronn, Stephanie Wedeward

240,- € 308A150H

**Breathwalk®
Laufyoga**

Fr, 4 x ab 27.9., 16.30 - 17.45 Uhr

Heilbronn, Andrea Körner

37,- € 308A300

**Pranayama
Workshop**

Meditation in Achtsamkeit führt zu einer wohltuenden Tiefenentspannung, die die eigene Aufmerksamkeit wieder zu sich selbst zurückkommen lässt. Durch praktische Übungen lassen sich verschiedene Wege der Meditation erfahren.

Sa, 16.11.2024, 10 - 14 Uhr

Flein, Stefanie Klein

36,- € 308A520

Eine kleine Reise zu sich selbst

Einführung in Meditation

Meditation schenkt Ruhe und Kraft ...

Sa, 23.11.2024, 10 - 12 Uhr

Heilbronn, Stefanie Klein

19,- € 308A525



Massage und Wellness

Traditionelle Thai-Massage

Als Partnermassage

Mit den Grundlagen der traditionellen Thai-Massage können Sie sich selbst oder andere massieren.

Bitte zu zweit anmelden.

Sa, 12.10.2024, 13 - 17 Uhr

Böckingen, Surang Slusarek

40,- € inkl. Öl, Tee, Akupunkturholz

pro Person 309A010

Sa, 16.11.2024, 13 - 17 Uhr

Frankenbach, Surang Slusarek

40,- € inkl. Öl, Tee, Akupunkturholz

pro Person 309A020

Klangschalenmassage

Die Welt der Töne und Schwingungen

Tauchen Sie ein in die Welt der Töne und Schwingungen und erfahren Sie an diesem Abend in Theorie und Praxis, wie die Klangschalenmassage funktioniert.

Fr, 25.10.2024, 18.30 - 20 Uhr

Biberach, Stephanie Schneider

20,- € 309A030

**RÜCKENFIT,
PILATES**

Rückenfit

Rücken-Training: Ein gestärkter

Rücken gibt ein gutes Körpergefühl.

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Mo, 10 x ab 7.10., 19.10 - 20.10 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

KK-Förderung mögl.

75,- € 310A005

Rückenfit 40 plus

Di, 16 x ab 24.9., 17.30 - 18.30 Uhr

Heilbronn, Hannelore Jacobi

75,- € 310A106

Rückenfit - Rückenkräftigung

Di, 15 x ab 24.9., 17.20 - 18.20 Uhr

Biberach, Beatrice Eberl

96,- € 310A111

Wirbelsäulentraining

Di, 16 x ab 1.10., 19.10 - 20.10 Uhr

Klingenberg, Silke Eknigk

91,- € 310A112

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Für Frauen

Gelenkschonende Gymnastik u. Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen

Verspannungen, verbessern die Haltung. Hinweise helfen, die Wirbelsäule im (Arbeits-)Alltag zu entlasten. Entspannungs- u. Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Mo, 12 x ab 30.9., 10.15 - 11.15 Uhr

Heilbronn, Petra Alex

KK-Förderung mögl.

77,- € 311A002

Fr, 12 x ab 27.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Heilbronn, Petra Alex

KK-Förderung mögl.

77,- € 311A401

Pilates

Pilates Körpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden bewusst kontrolliert und gleichmäßig ausgeführt.

Pilates

Di, 9 x ab 24.9., 18.30 - 19.30 Uhr

Sontheim, Bettina Himmelsbach

55,- € 313A104

hybrid Pilates Grundkurs

Do, 15 x ab 10.10., 17 - 17.45 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

72,- € 313A302H

hybrid Pilates

Do, 15 x ab 10.10., 17.55 - 18.55 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

96,- € 313A303H

Pilates and more

Mo, 15 x ab 7.10., 18.05 - 19.05 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

96,- € 313A520

Specials

Beckenboden-Fitness - digital

Nicht nur für Frauen

Der Beckenraum beeinflusst die Haltung und Stützkraft, fördert Organtätigkeiten und kann durch Training gezielt angesprochen werden. Positive Auswirkungen eines trainierten Beckenbodens sind u. a. eine aufgerichtete Wirbelsäule, die Entlastung von Hüft-/Kniegelenken sowie des Schulter-/Nackensbereichs.

Mi, 6 x ab 15.1., 17 - 18 Uhr

Onlinekurs, Birgit Sinn

54,- € 312A060D



Problemzone Rücken

Rückenschmerzen sind neben saisonalen Infektionskrankheiten der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen in Deutschland. Während man sich mit einer verschluckten Nase noch gerne mit einem guten Buch und einer Tasse Tee auf das Sofa kuschelt, ist der Leidensdruck bei Rückenschmerzen meist umfassender.

Die Ursachen für die altbekannte Volkskrankheit sind vielfältig: negative Umwelteinflüsse, ein ungesunder Lebensstil, erblich bedingte Deformationen der Wirbelsäule oder mentale Belastungen.

Wer die Ursachen kennt, kennt bestimmt auch mögliche Lösungen. Hier eine kleine Übersicht:

- rückenfreundliche Freizeitaktivitäten und
- ausgleichende Übungen
- Reduktion von Übergewicht durch gesunde Ernährung und Bewegung
- die richtige Haltung bei besonderen körperlichen Belastungen
- eine Matratze in guter Qualität
- ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz

Und der wichtigste Tipp: **Bleiben Sie in Bewegung zum Beispiel mit unseren Gesundheitskursen.**

Yoga und Faszien

Faszien sind unser Lebensnetz: das Bindegewebe umhüllt Muskeln und Organe und stabilisiert den Körper. Yogaübungen halten unsere Faszien geschmeidig. Belebende und intensive Dehnübungen mit meditativen Elementen wirken sich positiv auf unseren Bewegungsapparat aus und lösen Stress und Verspannungen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mi, 15 x ab 25.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Böckingen, Christine Volkert-Altrieth

85,- € 314A220

Yoga und Faszien

Mi, 12 x ab 25.9., 17.45 - 18.45 Uhr

Biberach, Tanja Raßmann

68,- € 314A221

Pilates mit Faszientraining

Do, 15 x ab 26.9., 19.15 - 20 Uhr

Heilbronn, Beatrice Eberl

64,- € 314A320

hybrid Antara®

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das sich der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Das intensive und ruhige Workout ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

Do, 15 x ab 26.9., 17.45 - 18.45 Uhr

Heilbronn, Erika Embacher

85,- € 314A504H

Dynamisches Faszientraining

Ziel des Faszientrainings ist es, über dynamische Dehnungen und elastische Federungen das Bindegewebsnetz zu stimulieren. Verklebungen und Verhärtungen der Faszien werden gelöst. Die Übungen orientieren sich am individuellen Leistungsniveau und verbessern die gesundheitsbewusste Körperwahrnehmung.

Mo, 15 x ab 7.10., 17.15 - 18 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

72,- € 314A700

Unser vollständiges Programm mit neuen und altbewährten Kursen und Angeboten finden Sie **online!**



Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistige Klarheit gehören zu den wichtigsten Wünschen der Menschen aller Kulturen. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind im Alter gut trainierbar.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wirksame Maßnahme, um die aktive und unabhängige Lebensphase zu verlängern. Es ist nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden.

GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

Qigong und Feinmotorik

Für Seniorinnen und Senioren
Ergänzt wird die Unterrichtseinheit durch Fingerspiele sowie Augen- und Atemübungen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert Konzentration und Entspannung zugleich.

Mi, 10 x ab 2.10., 14.45 - 15.45 Uhr
Heilbronn, Gudrun Grimm
75,- € 307A330

Rückenfit - Gesundheitsgymnastik

Mo, 16 x ab 23.9., 8.30 - 9.30 Uhr
Böckingen, Sven Simpfindörfer
102,- € 315A001

Wohlfühlgymnastik 50+

Mo, 16 x ab 23.9., 9.35 - 10.50 Uhr
Böckingen, Sven Simpfindörfer
128,- € 315A002

Rückenfit - Rückenkräftigung

Wohlthuende und kräftigende Bewegungsübungen zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit.
Di, 12 x ab 8.10., 9.10 - 10.10 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
90,- € 315A101

Rückenfit - Rückenkräftigung

Di, 12 x ab 8.10., 10.15 - 11.15 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
90,- € 315A102

Bewegt und entspannt in den Feierabend

Di, 10 x ab 12.11., 17.45 - 18.45 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
64,- € 315A108

Lebenslang aktiv

Fünf Esslinger
Di, 13 x ab 24.9., 18 - 19 Uhr
Biberach, Grit Markel
97,- € 315A109

Fit von Kopf bis Fuß:

Koordination und Gleichgewicht durch Muskeltraining
Mit kleinen Handgeräten
Mi, 10 x ab 6.11., 9 - 10 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
75,- € 315A201

Ihr Wunschkurs ist nicht dabei? Schauen Sie online vorbei im Bereich Gesundheit und Bewegung!



Rückenfit - Rückenkräftigung

Mi, 12 x ab 9.10., 9.40 - 10.40 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
90,- € 315A202

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mi, 12 x ab 9.10., 10.45 - 11.45 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
90,- € 315A205

Ausgleichsgymnastik

am Mittag
Ein leichtes Bewegungstraining zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination und für das Gleichgewicht.
Di, 16 x ab 24.9., 12.30 - 13.30 Uhr
Horkheim, Sven Simpfindörfer
91,- € 315A207

Rückenfit - Gesundheitsgymnastik 50 plus

Do, 15 x ab 10.10., 10.10 - 11.10 Uhr
Heilbronn, Katja Dinerman
70,- € 315A304

Fit von Kopf bis Fuß:

Do, 10 x ab 7.11., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
75,- € 315A305

FITNESS, KRAFT

Leichtes Ganzkörpertraining am Mittag

Bewegungsübungen mit entspanntem Abschluss: In der Mittagszeit wird zweimal wöchentlich leichtes Ganzkörpertraining durchgeführt, das nach Belieben angepasst und individuell intensiviert werden kann. Hilfsmittel wie z. B. leichte Hanteln, Stepper, Bälle usw. machen die Übungen abwechslungsreich. Zunächst ein kurzes Warm-Up, anschließend Bewegungsübungen für den ganzen Körper und ein relaxter Abschluss sorgen für Aktivierung, Mobilisation und Wohlbefinden.

Di und Do, 8 x ab 8.10., 12.30 - 13.15 Uhr
Heilbronn, Daniela Streif
38,- € 320A100

Fitnessrends

Fit mit New Move Bodyfitness, Aroha, Kaha, Tabata, Alignment, Drums Alive, Faszientraining, Franklin Methode und Pilates.

Mi, 12 x ab 25.9., 20.25 - 21.25 Uhr
Heilbronn, Sabine Klettner
77,- € 321A302

Hula Hoop Fitness

Zur Straffung von Bauch, Beinen, Gesäß und Rücken

Do, 5 x ab 10.10., 20.30 - 21.15 Uhr
Flein, Felix Jung
40,- € 321A420

Fitnessrends für Drinnen und Draußen

Fr, 13 x ab 27.9., 8.55 - 9.55 Uhr
Neckargartach, Sabine Klettner
83,- € 321A440

Bodyworkout - BBP

Kräftigung, Straffung und Dehnung
Di, 17 x ab 10.9., 20 - 21 Uhr
Kirchhausen, Caroline Schnekenburger
96,- € 322A103

Ganzkörper-Workout mit Kurzhanteln

Mit diesem intensiven Ganzkörper-Kurzhantel Workout kannst du Muskeln aufbauen und gleichzeitig Körperfett abbauen, wobei die Gelenke geschont werden. Kurzhanteltraining verbessert auch die Muskelfunktion und die Bewegungsabläufe. Trainiert wird mit Hanteln von ein bis fünf kg, wobei auch HIIT-Einheiten ins Workout integriert werden.

Mi, 15 x ab 25.9., 19.15 - 20.15 Uhr
Heilbronn, Anja Wonka
85,- € 322A202

Modern Jazzdance - Workout

ab 16 Jahren
Elemente aus Modern Jazz mobilisieren den ganzen Körper. Einfache Schrittkombinationen regen Atmung, Herz und Kreislauf an - Stretching, Kräftigung und Balance stärken die Körpermitte. Das ganzheitliche Konzept schafft einen Ausgleich zum Arbeitsalltag für alle, die sich gerne bewegen und bringt Körper und Geist in Balance.

Di, 13 x ab 8.10., 19.40 - 20.55 Uhr
Heilbronn, Robert Zapatka
104,- € 322A510

Step Aerobic

Do, 15 x ab 26.9., 20.10 - 21.10 Uhr
Heilbronn, Beatrice Eberl
85,- € 330A310

Fitnessmix nach Feierabend

Stärkung von Kondition und Muskelkraft
Der ideale Ausgleich für alle nach einem langen Tag im Büro. Im Fitnessstudio verschaffen wir uns durch Elemente aus Aerobic und Stepaerobic ausreichend Bewegung und arbeiten Schritt für Schritt an unserer Kondition. Danach folgen gezielte Übungen für den Ausgleich von Fehlhaltungen und zum Aufbau einer stabilisierenden Muskulatur. Nach dem abschließenden Dehnen kann der Feierabend kommen!

Mo, 16 x ab 23.9., 17.15 - 18.15 Uhr
Heilbronn, Sven Simpfendörfer
91,- € 331A001

Ganzkörpertraining

ohne Sprünge
Es werden besonders die großen Muskeln und Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Brust, Rücken, Schulter und Arme beansprucht. Ein funktionelles Training für das Wohlbefinden, eine bessere Figur und Haltung - mit Spaßgarantie.

Mo, 10 x ab 23.9., 17.30 - 19 Uhr
Frankenbach, Petra Lademann
96,- € 331A002

Stoffwechseltraining zur Gewichtsreduzierung

Dieses Training bietet eine abwechslungsreiche Kombination aus Ausdauertraining und Ganzkörpertraining. Es kurbelt durch die Aktivierung der gesamten Muskulatur die körpereigene Fettverbrennung an. Der Stoffwechsel wird maximal aktiviert - die Intensität kann individuell dosiert werden.

Mo, 16 x ab 23.9., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Sven Simpfendörfer
102,- € 331A004

Mi, 16 x ab 25.9., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Sven Simpfendörfer
102,- € 331A203



Kleine KURSAUSWAHL
aus über 60 Angeboten.
Alle Kurse finden Sie
online

Fitnessmix für Sie und Ihn - digital

Di, 12 x ab 1.10., 18.10 - 19.10 Uhr
Onlinekurs, Sylvia Ziegler
107,- € 331A107D

hybrid Bodyfit

Do, 15 x ab 26.9., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Erika Embacher
85,- € 331A302H

Fatburner

Ein Mix aus Ausdauer und Muskelaufbautraining mit Step, Flexi-Bar und Kurzhanteln zur Straffung des Körpers und zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Ein schweißtreibendes Training für alle Konditionsstarken!

Für Fortgeschrittene
Di, 9 x ab 24.9., 9 - 10 Uhr
Sontheim, Anna Fröhlich
59,- € 332A101

Di, 17 x ab 24.9., 19 - 20.15 Uhr
Heilbronn, Susanne Vasquez
120,- € 332A104

Fatburner mit Bodyforming

Di, 15 x ab 24.9., 18.30 - 19.45 Uhr
Biberach, Beatrice Eberl
106,- € 332A105

Aqua-Kurse

Aqua-Training

Für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination

Aqua-Training ist abwechslungsreich und bietet einen schonenden Muskelaufbau: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Fr, 15 x ab 27.9., 17 - 17.55 Uhr
Böckingen, Claudia Dräger-Schumacher
85,- € 336A406

Schwimmkurs

Für erwachsene Nichtschwimmer/-innen
Lieber spät als nie! Im Nichtschwimmerbecken werden Sie von zwei erfahrenen Dozenten angeleitet und können sich am Ende des Kurses frei schwimmend bewegen.

Di, 8 x ab 3.12., 17.15 - 18 Uhr
Frankenbach, Bernd Knobloch / Felix Kappes
107,- € Kleingruppe 336A800

Alle Kursangebote finden Sie online

BEWEGUNG IM FREIEN

Bewegung, Atmung und Entspannung Outdoor

Di, 4 x ab 1.10., 10.20 - 11.20 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
30,- € 337A110

Mi, 4 x ab 2.10., 10.30 - 11.30 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
30,- € 337A120

Walking & Fitness

im Botanischen Obstgarten
Mi, 5 x ab 25.9., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
32,- € 337A463

Do, 4 x ab 26.9., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
26,- € 337A464

Nordic Walking

Schnupperkurs
Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden.
Di, 22.10.2024, 17 - 18.30 Uhr
Leingarten, Simone Schimmel
13,- € 337A466

„Laufend“ durch Herbst und Winter

Wir werden gemeinsam unterschiedliche Strecken und Untergründe laufen, um unsere Form über die kalte Jahreszeit zu erhalten. Pro Kurseinheit kommen ca. 10 km zusammen.

Mo, 10 x ab 9.9., 18 - 19.30 Uhr
Untergruppenbach, Heike Wiesinger
88,- € 337A470

Lauftreff - Grundlagentraining

Mit keiner/oder wenig Vorerfahrung starten
Ziel des Kurses ist es, eine Grundkondition zu erlangen und Spaß am Laufen zu entwickeln. Bitte mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, für die Wintermonate: Reflektoren, Warnweste, Stirnlampe

Mi, 10 x ab 25.9., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Berkman Arne Frankenreiter
112,- € 337A473

Von 5 bis Trolli

Vorbereitungskurs auf den Trollinger Halbmarathon
Dieser Kurs richtet sich an Läuferinnen und Läufer mit Vorerfahrung, die bereits mind. 30 Minuten am Stück joggen können und sich gezielt über die Wintermonate auf den Trolli-Halbmarathon am 11. Mai 2025 vorbereiten wollen, um diese Strecke erfolgreich und mit Spaß absolvieren zu können.

Di, 25 x ab 15.10., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Thomas Frankenreiter
175,- € 337A476

Bewegungsangebote im Freien steigern Ihre Gesundheitskompetenz und haben – neben den individuellen Übungsinhalten zur Mobilisation und Beweglichkeit – auch einen positiven Effekt auf unser allgemeines Wohlbefinden.

Wind und Wetter, der Blick in die Ferne – die Reize der Umgebung tragen dazu bei, unsere psychischen und physischen Ressourcen zu stärken und halten nebenbei auch unser Immunsystem auf Trab.

TANZ

Tanzen: ein anspruchsvolles Fitnessprogramm für Körper und Geist

Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention. Durch abwechslungsreiche Impulse mit immer wieder neuen Schritten und Figuren trainiert Tanzen das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich ausdauernd bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.



Tänze aus aller Welt
Workout, Technik &
jede Menge Spaß
... für alle
Altersstufen!

Tanzt mit - bleibt fit!

Tänze aus aller Welt in den verschiedensten Formen und in fröhlicher Gemeinschaft! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Do, 12 x ab 26.9., 14.30 - 16 Uhr

Heilbronn, Ursula Brenner

84,- €

340A004

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Nach der Dehnungsgymnastik zum Aufwärmen werden die Schultern gelockert und die Lendenwirbelsäule aktiviert. Dann gehts los: Orientalischer Tanz bedeutet, Freude an Bewegung und Lust an der eigenen Weiblichkeit zu entwickeln.

Di, 5 x ab 24.9., 17 - 18 Uhr

Frankenbach, Jadranka Kuhn

45,- €

340A104

Line Dance - Tanzen ohne Partner/-in

Linedance wird von den Tanzenden in Reihen und nach festgelegten Schritten getanzt - wie in einer Formation. Es werden Standard- (z. B. Walzer, Tango), Latein- (z. B. Rumba, Cha Cha) sowie auch American-Linedance getanzt.

Mi, 8 x ab 2.10., 18 - 19.10 Uhr

Frankenbach, Elfie Buchali / Klaus Buchali

90,- €

340A212

Salsa - Schnupperkurs

Erleben Sie feurige Salsa und geben Sie sich lateinamerikanischen Rhythmen, die von Sonne, Strand und Cuba Libre träumen lassen, hin. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die mitreißenden Rhythmen der kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen.

Do, 3 x ab 10.10., 20 - 21.15 Uhr

Klingenberg, Oliver Zei

23,- €

340A510

Salsa Cubana

Salsa Cubana ist Lebensfreude pur! Sie haben die Möglichkeit, die feurigen Rhythmen der afro-kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vorausgesetzt und neue Figuren erlernt: Vamos a bailar!

Bitte zu zweit anmelden.

Fr, 8 x ab 27.9., 19.45 - 20.45 Uhr

Heilbronn, Zuzana und Simona Patti

60,- €

340A520

Hip-Hop/Urban Ladystyle

Im Laufe des Kurses bauen wir Grundlagen und Choreografien in verschiedenen urbanen Tanzstilen wie Hip Hop, Reggaeton oder Dancehall auf. Der Fokus auf Ladystyle mit femininen Bewegungen fördert das Rhythmusgefühl und Selbstbewusstsein. Alle tanzinteressierten Einsteigerinnen sind herzlich willkommen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Mi, 10 x ab 9.10., 20.15 - 21.45 Uhr

Heilbronn, Felice Föll

96,- €

340A550

Modern Dance - Workout und Technik

ab 16 Jahren

Der Moderne Tanz spielt mit fließenden, dynamischen Bewegungen, mit Körperspannung und Entspannung. Trainiert wird dabei die gesamte Körpermuskulatur, Beweglichkeit Koordination und die Musikalität.

Der Unterricht beginnt mit einem ganzheitlichen Warm-Up, gefolgt von Tanztechnik in Kombination mit einer Choreografie.

Fr, 18 x ab 20.9., 18 - 19.30 Uhr

Heilbronn, Kerstin Reif

153,- €

340A600

Musical Dance - Workshop

Sa, 25.01.2025 und So, 26.01.2025

Heilbronn, Robert Zapatka

54,- €

340A610

Ballett

Mo, 13 x ab 7.10., 18.30 - 20 Uhr

Heilbronn, Robert Zapatka

177,- €

340A701

Di, 13 x ab 8.10., 18 - 19.30 Uhr

Heilbronn, Robert Zapatka

177,- €

340A702

Selbstbehauptung/ Kampfkunst

Selbstverteidigung

Für Frauen ab 16 Jahren

Sa, 12.10.2024, 10 - 14 Uhr

Kirchhausen, Polizeihauptkommissar Patric Fuchs

30,- €

338A003

Sa, 16.11.2024, 10 - 14 Uhr

Klingenberg, Polizeihauptkommissar Patric Fuchs

30,- €

338A005

 Unser vollständiges Programm finden Sie **online!**