

Sommerferienprogramm des SV Heilbronn am Leinbach 1891 e.V.

Von 28.07. bis 11.09.2022



Qigong mit Sandra Eckstein

Immer Montags, Treffpunkt Parkplatz Vereinsheim im Ried

- 01.08.** 17.15-18.15 Uhr Dehnen / Mobilisieren (M 4 € / NM 7 €)
15.08. 17.15-18.15 Uhr Sonnen-Qigong, Wasser-Qigong (M 4 € / NM 7 €)
22.08. 18-19.30 Uhr Faszien-Qigong (M 6 € / NM 10 €)
29.08. 18-19.30 Uhr kleine Übungsformen (M 6 € / NM 10 €)
05.09. 18-19.30 Uhr Übungen zur Selbstregulation (M 6 € / NM 10 €)

Qigong als Rehasport bei Krebserkrankungen mit Sandra Eckstein

Dienstags, 19.15-20.30 Uhr. Treffpunkt Parkplatz Vereinsheim im Ried
(M und Teilnehmer mit Rehasportverordnung Kassenpatienten frei / NM 5 €)

16.08., 23.08., 30.08., 06.09. (draußen oder im Vereinsheim - je nach Wetter)

Tai Chi Chuan Intensiv zum Einsteigen mit Sandra Eckstein

Donnerstags, 17.45-19.45 Uhr, **18.08., 25.08., 01.09., 08.09.**

Gesamtkurs 8 Stdn: M 40 € / NM 56 €, einzelne Einheit 2 Stunden: M 12 € / 16 €)

Training im Freien: Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle

mit und ohne Geräte mit Tatjana Körber Treffpunkt Parkplatz Vereinsheim
Donnerstags, 9.00-10.15 Uhr, **04.08., 11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09.**

Gesamtkurs 6 Stunden: M 39 € / NM 54 €, einzelne Einheit: M 8 € / NM 11 €)

*Für diese Angebote ist eine Anmeldung an turnen@svhn1891.de erforderlich –
spätestens 3 Tage vor dem jeweiligen Termin*

Die Gebühren gelten bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.

Bei weniger Teilnehmern ist eine Aufzahlung notwendig.

Gebühren sind am jeweiligen Tag direkt bei der Übungsleiterin zu zahlen.

M = Gebühr für Mitglieder des SV Heilbronn am Leinbach 1891 e.V.;

NM = Nichtmitglieder

SV Heilbronn am Leinbach 1891 e.V.

Riedweg 52, 74078 Heilbronn,

Tel. 07131 4 11 29, E-Mail: turnen@svhn1891.de

Sommerferienprogramm des SV Heilbronn am Leinbach 1891 e.V.

Von 28.07. bis 10.09.2022



kostenfreie Angebote für unsere Mitglieder

Walking-/Nordic-Walking-Treff Frankenbach

(Treffpunkt: Burgunden-/Bambergerstraße)

immer Dienstags ab 18.30 Uhr

Lauftreff Neckargartach mit Brunhilde Siefert

(Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Neckargartach)

immer Montags 17.45-19.15 Uhr - immer Donnerstags 17.45-19.15 Uhr

Nichtmitglieder können einmal schnuppern

Sommer Fitness mit Sabine Klettner im Sportheim Neckargartach bzw draußen

-- *Anmeldung bis 25.07.2022 erforderlich – auch für Mitglieder* --

5 x ab Mittwoch 03.08.2022 Gebühr für Nichtmitglieder 50 €

19.00 -20.00 Uhr Bewegungsprogramm: die besten und schönsten Fitnesstrends

20.00 Uhr -20.30 Uhr Entspannung für Körper, Geist und Seele mit der Rossini Reise

Die Franklin®-Methode "Entspannte Schultern – gelöster Nacken

mit Sabine Klettner im Sportheim Neckargartach bzw draußen

5x Freitags ab 29.07.2022 18.00-19.00 Uhr Gebühr für Nichtmitglieder 70 €
(incl. Bälle)

Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

Dieser Kurs ist wie 1001 Nacht der Nacken- und Schulterentspannung. Mit der Franklin-Methode® lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann und dabei noch Spaß hat.

Fit & Fun mit Sabine Klettner im Sportheim Neckargartach bzw draußen
19.10-20.10 Uhr

Kleine Wanderungen am Freitag mit Nelly Rost

Start jeweils 18.30 Uhr. Treffpunkt: immer Parkplatz vor Ort.

(M und Teilnehmer mit Rehasportverordnung Kassenpatienten frei / NM 5 €)

29.7. Wanderung um den Heuchelberg zur Warte. Mit Einkehr, wer möchte.

05.08. Jägerhaus, Waldspaziergang, danach mit Einkehr, wer möchte

02.09. Wanderung im Köpfertal

09.09. Gaffenberg Trimm-Dich-Pfad.