



# KNEIPP VEREINT

**Programm**  
**1. HJ 2025**

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
**Bruchsal e.V.**



## Montag

### **Wirbelsäulengymnastik**

Schwerpunkte: Bewegung der HWS,  
Nacken, Schultern, Arme und Rücken  
Einsatz von Pilates Ball, Hanteln etc.

**Sporthalle Campus 8, 16:00 – 17:00 Uhr**

**Kurs 1 13.01.– 07.04.2025 12 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 60,00 €

Gäste: 72,00 €

**Kurs 2 28.04.- 21.07.2025 11 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 55,00 €

Gäste: 66,00 €

**Mindestteilnehmer: 6 Personen**

### **Faszien-Pilates-Training**

Faszien – sie umhüllen die Knochen  
und die Muskeln, sie spielen eine  
Rolle für das Immunsystem. Sie bilden  
das Geflecht der Gesundheit.

**Sporthalle Campus 8, 17:00 –18:00 Uhr**

**Kurs 1 13.01. – 07.04.2025 12 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 65,00 €

Gäste: 77,00 €

**Kurs 2 28.04. – 21.07.2025 11 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 60,00 €

Gäste: 70,00 €

**Mindestteilnehmer: 6 Personen**

**Leitung: Ilonka Martin ☎ 0176 21152161**



## Montag/Dienstag

### **NEU YOGA am Montagvormittag**

**Mit Yoga in die neue Woche starten!**

**St. Paul, Bruchsal, 11:00 – 12:15 Uhr**

**Kurs 1            13.01. – 07.04.2025   12 UE**

Kursgebühr: Mitglieder:            78,00 €

Gäste:                                    90,00 €

**Kurs 2            28.04. - 21.07.2025   11 UE**

Kursgebühr: Mitglieder:            72,00 €

Gäste:                                    83,00 €

**Mindestteilnehmer:                7 Personen**

**Leitung: U. Budgereit ☎ 01512 4151259**

## Dienstag

### **Gesund und fit**

**Bewegungen, die den ganzen Körper**

**aktivieren, Koordination der**

**Beweglichkeit und Orientierung**

**St. Paul Bruchsal, 18:45 – 19:45 Uhr**

**Kurs 1            07.01. - 08.04.2025   13 UE**

Kursgebühr: Mitglieder:            75,00 €

Gäste:                                    88,00 €

**Kurs 2            29.04. - 22.07.2025   11 UE**

Kursgebühr: Mitglieder:            64,00 €

Gäste:                                    75,00 €

**Mindestteilnehmer:                7 Personen**





## Donnerstag

### **Hatha – Yoga**

Stressabbau über sanfte oder fordernde Bewegungsabläufe bis hin zu Asanas helfen, sich mit dem Ruhepol im eigenen Innern zu verbinden.

Entspannungs- und Meditationsphasen ergänzen das Programm.

Gymnastikraum St. Paul, Bruchsal

**18:15 – 19:30 Uhr und 19:45 – 21:00 Uhr**

<b>Kurs 1</b>	<b>09.01. – 24.04.2025</b>	<b>10 UE</b>
	Mitglieder:	65,00 €
	Gäste:	75,00 €

<b>Kurs 2</b>	<b>08.05. - 24.07.2025</b>	<b>10 UE</b>
	Mitglieder:	65,00 €
	Gäste:	75,00 €

**Mindestteilnehmer                      8 Personen**

**Leitung: Monika Brands ☎ 07251 3929754**



## Donnerstag

### **Wassergymnastik**

Gymnastische Übungen in brusthohem Wasser zur Musik werden mit und ohne Geräte ausgeführt. Trainiert werden Ausdauer und Beweglichkeit.

Hallenbad Heidelberg 17:00 - 18:00 Uhr

**Kurs 1 09.01. – 10.04.2025 13 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 69,00 €

Gäste: 82,00 €

**Kurs 2 08.05. – 24.07.2025 9 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 48,00 €

Gäste: 57,00 €

**Leitung: Uschi Balduf ☎ 07251 87806**

### **Aqua-Jogging**

ist ein sanftes aber effektives Lauftraining. Das Joggen im Wasser unterstützt die Regeneration, wirkt sich u. a. positiv auf Herz- und Kreislaufbeschwerden aus.

Hallenbad Heidelberg 18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr

**Kurs 1 09.01. – 10.04.2025 13 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 72,00 €

Gäste: 85,00 €

**Kurs 2 08.05. – 24.07.2025 9 UE**

Kursgebühr: Mitglieder: 50,00 €

Gäste: 59,00 €

**Leitung: Mirijam Rötten ☎ 0176 24196971**

**Mindestteilnehmer: 12 Personen**



## Radtouren

Streckenlänge: ca. 55 – 70 km

Treffpunkt: 09:00 Uhr

Bahnhof Bruchsal

13. April Rheintour Fahrt zum  
Ziegeleimuseum Sondernheim
25. Mai Fahrt zur Großerzoglichen  
Kapelle Karlsruhe
15. Juni Fahrt zum Johanneshof Ketsch

27.06. – 06.07. Fahrt durch das Allgäu -

29.08. – 07.09. vom Bodensee zum Königsee

Information: Wolfgang Walter

☎ 07251 9827117

## Sonntagswanderungen

Streckenlänge ca. 12 – 14 km

23. März Tourführer: Wolfgang Walter  
☎ 07251 9827117
06. April Tourführerin  
Roswitha Bischoff  
☎ 07251 13167
04. Mai Tourführer: Roland Kneis  
☎ 07251 12519
22. Juni Tourführer: Roland Kneis  
☎ 07251 12519

Gäste: Herzlich willkommen 3,00 € Gebühr

Nähere Informationen in der Presse und auf  
unserer Homepage. Änderungen vorbehalten.



## Veranstaltungen

- 20.02      **Besuch bei Pugilist**  
Schwetzinger Str. 60  
Anmeldung: Margarete Mayer  
☎ 07251 3224288
- 28.03.      **Mitgliederversammlung**  
Restaurant „Da Renato“  
18:00 Uhr
07. April    **Fachvortrag**  
„Hilfe verändert alles –  
Denken hält fit“ 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Raum 4
12. April    **Eierfärben mit Kräutern**  
Anmeldung: Karin Krumteich  
☎ 07251 18852  
Leitung: Birgit Bannholzer
- 17.05.      **Jahresausflug**  
**Kurstadt Bad Nauheim**  
Besichtigung und Führung  
Anm.: G. Richter 07251 3223150  
[gerhard.richter57@t-online.de](mailto:gerhard.richter57@t-online.de)

Bei allen Unternehmungen wird eine Haftung des Kneipp-Vereins und der ausführenden Personen für Schäden ausgeschlossen.



## Waldbaden

Möchten Sie eine Auszeit im Grünen erleben, im Wald Ruhe und Entspannung finden und Energie tanken? Dann kommen Sie zum gemeinsamen Waldbaden. Waldbaden gewinnt immer mehr an Bedeutung zur gesundheitlichen Prävention.

Treffpunkt: Spielplatz beim  
Waldparkplatz Heidelberg

Sonntag	02.03.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	30.03.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	27.04.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	25.05.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	22.06.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag	27.07.2025	10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr:	Mitglieder:	10,00 €
	Gäste:	12,00 €

**Kursleitung: Katrin Boeck**  
**waldbadenkatrin@gmail.com**

# Jahresangebote 2025

## Jogging und Walking

Sommerzeit: Die. + Fr. 18:00 Uhr

Winterzeit: Dienstag 15:00 Uhr

Samstag 14:00 Uhr

Leitung: Gerlinde Geiger

Info: Geschäftsstelle ☎ 07251 14868

## Rad-Treff

2. Mittwoch 14:00 Uhr, April – Sept.

Büchenauer Hardt, Bruchsal-Südstadt

Leitung: Wolfgang Walter

☎ 07251 9827117

## Mittwochswanderungen

Jeden 1. Mittwoch eines Monats

Informationen: Presse – Homepage

## Boule-Treff:

Konrad-Adenauer-Schule Sportgelände

Bruchsal Südstadt

Mittwoch: Sommerzeit: 15:00 Uhr

Winterzeit: 14:30 Uhr

# Anmeldungen

zu den wöchentlichen Angeboten  
bei den Kursleiterinnen oder Kursleitern.

Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmer-  
Anzahl entfällt der Kurs.

Alternativ: Kursgebühr kann auf die  
Teilnehmer umgelegt werden oder  
Anzahl der Termine können gekürzt  
werden.

## Änderungen vorbehalten



Zur Vereinsmitgliedschaft bei der  
Geschäftsstelle:

Kneipp-Verein Bruchsal e.V.  
Zollhallenstr. 16, 76646 Bruchsal  
☎ 07251 14868  
E-Mail: [kneippvereinbr@arcor.de](mailto:kneippvereinbr@arcor.de)  
[www.kneipp-verein-bruchsal.de](http://www.kneipp-verein-bruchsal.de)

Geschäftszeit: Donnerstag 15:30 -  
17:30 Uhr Außerhalb der Schulferien

### **Bankverbindung:**

Volksbank Kraichgau eG  
IBAN: DE74 6729 2200 0049 0101 17  
BIC: GENODE61WIE