

Bitte informieren Sie sich vorab in unserem Büro, ob der von Ihnen ausgesuchte Kurs stattfindet.

BEWEGUNGSPROGRAMM

Rücken Fit

Montag 17.00 bis 18.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle

Montag 18.00 bis 19.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle

Claudia Nothof

Vitalgymnastik für Frauen und Männer

Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr Schillerschule/Turnhalle

(Kurs ist ausgebucht)

Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr Schillerschule/Turnhalle

Claudia Nothof

Wirbelsäulengymnastik

Montag 18.00 bis 19.00 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

(Kurs ist ausgebucht)

Nicole Müller

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr Dorfgemeinschaftshaus (Oberwüzbach)

Bettina Stalter

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

- Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle
Peter Selzer
- Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle
Dorothea Stolte
- Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr Rischbachschule/Turnhalle
Klaus Martini

Fit & Vital Gymnastik

- Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr Kurt-Marschollek-Halle
Waltraud Latz

Power Fitness (Herz-Kreislauf-Training)

- Mittwoch 17.00 bis 18.00 Uhr Albert-Schweitzer-Schule/Turnhalle
Claudia Nothof

Wassergymnastik

- Montag 15.00 bis 16.00 Uhr Schwimmbad das blau St. Ingbert
- Montag 16.00 bis 17.00 Uhr Schwimmbad das blau St. Ingbert
Nicole Müller
- Montag 17.00 bis 18.00 Uhr Schwimmbad das blau St. Ingbert
- Montag 18.00 bis 19.00 Uhr Schwimmbad das blau St. Ingbert
Bettina Stalter
- Montag 19.00 bis 20.00 Uhr Schwimmbad das blau St. Ingbert
Gabriele Zenker

Zumba

- Montag 18.30 bis 19.30 Uhr Südschule/Turnhalle Peggy Müller

Pilates

Montag 19.00 bis 20.00 Uhr Albert-Weisgerber-Schule/Turnhalle
Dienstag 10.30 bis 11.30 Uhr Kurt-Marscholke-Halle
Steffi Mischo

Qi Gong

Dienstag 18.00 bis 19.30 Uhr Altenbegegnungsstätte/Stadthalle
Claudia Busch

Yoga

Montag 18.45 bis 19.45 Uhr Dorfgemeinschaftshaus (Oberwürzbach)
Montag 20.15 bis 21.15 Uhr Albert-Weisgerber-Schule/Turnhalle
Sigrid Schmoll

Dienstag 19.15 bis 20.15 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle
Gisela Frühauf-Franke

Mittwoch 19.30 bis 20.30 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle
Franka Süß

Donnerstag 09.00 bis 10.00 Uhr Altenbegegnungsstätte/Stadthalle
Gisela Frühauf-Franke

Hartha-Yoga trifft Yin-Yoga

Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr Altenbegegnungsstätte/Stadthalle
Susanne Müller

Gedächtnistraining

Donnerstag 09.00 bis 10.00 Uhr Geschäftsstelle
Donnerstag 10.15 bis 11.15 Uhr Geschäftsstelle Margit Quack

Volleyball

Montag 19.00 bis 22.00 Uhr Rohrbachhalle Andreas Regula

Hobby-Fussball

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr Oberwüzbachhalle Georg Steinfeltz

Badminton

SchülerInnen und Jugendliche

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

Freitag 17.30 bis 19.00 Uhr Wallerfeldhalle

Erwachsene/HobbyspielerInnen

Donnerstag 20.00 bis 21.45 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

Freitag 19.00 bis 22.00 Uhr Wallerfeldhalle

Aktiventraining

Dienstag 20.00 bis 21.45 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

Freitag 19.00 bis 22.00 Uhr Wallerfeldhalle

Lauftreff – Walking – Nordic Walking

Januar + Februar Samstag 15.00 Uhr

März Dienstag und Freitag 17.30 Uhr

April bis September Dienstag und Freitag 18.30 Uhr

Oktober Dienstag und Freitag 17.30 Uhr

November + Dezember Samstag 15.00 Uhr

Treffpunkt ist am Parkplatz des Landesinstitut für Präventives Handeln, Hanspeter-Hellenthal-Straße 68

Nordic Walking

Montag 10.00 Uhr Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren
Werner Bier

Mittwoch 09.30 Uhr Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren

Freitag 09.30 Uhr Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren
Walter Sprengart

Radfahrgruppe

Treffpunkt: Samstags um 14.00 Uhr am Alten Stadtbad St. Ingbert, Theodor-Heuss-Platz, ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke von März bis Oktober
Inge Graß

Wandergruppe

Am 2. Sonntag im Monat bieten wir eine Tageswanderung an. Die Touren umfassen jeweils 10 bis 15 km, je nach Jahreszeit und Witterung. Treffpunkt ist um 11.00 Uhr an der Minigolfanlage in St. Ingbert. Von dort aus wandern wir direkt oder schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen (Mitfahrmöglichkeiten sind gegeben) und fahren zum Startpunkt der Wanderung. Unterwegs verpflegen sich die Wanderer aus dem Rucksack. Zum Abschluss der Wanderung wird eine gemeinsame Einkehr geplant. Die Wanderungen werden frühzeitig in der Zeitung veröffentlicht. Um Anmeldung wird gebeten. Infos erhalten Sie bei Familie Alexander Schwarz, Telefon 06894/3 48 03

Frauenfrühstück für jedes Alter

Ein Frühstück für Frauen bieten wir jeden 3. Mittwoch im Monat um 9.00 Uhr in Altenbegegnungsstätte/Stadthalle an. Die Kosten betragen 4,-- Euro.

Die Leitung hat Gaby Huy, Telefon 06894/3 77 67

Kursbegühren (10er Block)

Gymnastik:

Mitglieder: 20,00 Euro

Nichtmitglieder: 40,00 Euro

Wassergymnastik:

Mitglieder: 30,00 Euro

Nichtmitglieder: 50,00 Euro

Yoga:

Mitglieder: 20,00/30,00/45,00 Euro

Nichtmitglieder: 40,00/60,00 Euro

Zumba:

Mitglieder: 40,00 Euro

Nichtmitglieder: 50,00 Euro

Pilates:

Mitglieder: 35,00 Euro

Nichtmitglieder: 45,00 Euro

Qi Gong (12 x 1,5 Stunden):

Mitglieder: 56,00 Euro

Nichtmitglieder: 76,00 Euro

Gedächtnistraining (inklusive Material):

Mitglieder: 28,50 Euro

Nichtmitglieder: 45,50 Euro

Badminton (monatlich):

Kinder und Jugendliche: 6,00 Euro

Hobby-Spieler: 8,00 Euro

Aktive-Mannschaften: 11,00 Euro

Bei den Außenveranstaltungen wie Laufftreff, Nordic-Walking, Wandern und Radfahren fallen keine zusätzlichen Kursgebühren an. Es ist aber eine Mitgliedschaft erforderlich.

Der Jahresbeitrag (Familienbeitrag) beträgt 42,-- Euro



Rickertstraße 10a
66386 St. Ingbert
Tel.: 06894-38 20 04
Fax: 06894-38 20 84

Homepage: www.kneipp-verein-stingbert.de
Email-Adresse: kneipp-verein@t-online.de

IBAN: DE28 5945 0010 1010 5022 66
BIC: SALADE51HOM
Bank: Kreissparkasse Saarpfalz

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr