

Sommerferienprogramm des SV Heilbronn am Leinbach 1891 e.V.

Von 14.07. bis 10.09.2023



Qigong mit Sandra Eckstein

Immer **Montags**, Treffpunkt Parkplatz Vereinsheim im Ried

31.07. 17.15-18.15 Uhr Sonnen-Qigong, Wasser-Qigong

07.08. 17.15-18.15 Uhr Dehnen / Mobilisieren

14.08. 17.15-18.15 Uhr Herz-Qigong

21.08. 18-19.30 Uhr Shibashi 2

28.08. 18-19.30 Uhr Faszien-Qigong

04.09. 18-19.30 Uhr 15-teilige Daoyin-Übung

Gebühren für 60-Minuten-Einheiten: Mitglieder 4 € / Nichtmitglieder 7 €

Gebühren für 90-Minuten-Einheiten: Mitglieder 6 € / Nichtmitglieder 10 €

Qigong als Rehasport bei Krebserkrankungen mit Sandra Eckstein

Dienstags, 19.30-20.15 Uhr. Treffpunkt Parkplatz Vereinsheim im Ried

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

22.08., 29.08., 05.09. (draußen oder im Vereinsheim - je nach Wetter)

Tai Chi Chuan Intensiv Teil 1 zum Wiederholen mit Sandra Eckstein

Dienstags, 20.30-21.30 Uhr, **22.08., 05.09.** Je Termin 8 € (Mitglieder 6 €)

(im Vereinsheim)

**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 bezahlen

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 14.07. bis 10.09.2023



Bewegen – Lockern – Entspannen

mit Sandra Eckstein

immer **Freitags**, Treffpunkt Parkplatz Vereinsheim im Ried

04.08. 15.00-16.00 Uhr Faszientraining und Mobilisation

11.08. 15.00-16.00 Uhr Training mit Brasils

18.08. 15.00-16.00 Uhr Training mit dem großen Redondoball

immer **Donnerstags**,

24.08. 19.15-20.15 Uhr Faszientraining und Mobilisation

31.08. 19.15-20.15 Uhr Training mit dem großen Redondoball

Gebühren für 60-Minuten-Einheiten: Mitglieder 4 € / Nichtmitglieder 7 €

*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 bezahlen.

kostenfreie Angebote für unsere Mitglieder

Osteopathie-Training mit Sabine Klettner im Sportheim Neckargartach bzw draußen: das viszerale , das parietale und das craniosacrale Übungsprogramm der Osteopathie. Immer **Freitags** 8 Termine ab 14.07.2023 **18.00-19.00** Uhr (Nichtmitglieder: zahlen 64 Euro für alle Termine)

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

Qigong mit Sandra Eckstein Treffpunkt Parkplatz Vereinsheim im Ried **Dienstags**, 19.30-20.15 Uhr. **22.08., 29.08., 05.09.**

SV Heilbronn am Leinbach 1891 e.V.
Riedweg 52, 74078 Heilbronn,
Tel. 07131 4 11 29, E-Mail: turnen@svhn1891.de