



Programm für das 1.Halbjahr 2020

Unsere regelmäßigen Kursangebote: Wirbelsäulen-Gymnastik, Seniorengymnastik, FIT MIX, MIX-IT, Autogenes Training, LINE DANCE, Indian Balance, Fit mit Kneipp, Yoga, Wassergymnastik, Gymnastik für Frauen, Rücken Fit

Unsere wiederkehrenden Veranstaltungen:

Frühstückstreffen im Backhaus Hensel, Waltgeristrasse

Donnerstags, ab 9:30 Uhr an folgenden Terminen:

09.01.2020, 13.02.2020, 12.03.2020, 09.04.2020, 14.05.2020, 18.06.2020.

-keine Anmeldung erforderlich-

Genussradeln mit dem Kneipp Verein

Die Abfahrt ist jeweils freitags um 11:00 Uhr an folgenden Terminen:

Treffpunkt: Werrebrücke neben H2O

20.03.2020 Café-Restaurant Ziegenstein, Hörstmar

Treffpunkt, vor dem Herforder Bahnhof.

24.04.2020 Obersee

29.05.2020 Hücker Moor

26.06.2020 Enger, Liesbergmühle

Achtung: die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

Gäste sind willkommen!

Genusswandern mit dem Kneipp Verein

Dabei handelt es sich eher um Spaziergänge, die man bewältigen kann, wenn man sich längere Wanderungen nicht mehr zutraut. Die Wege sind so ausgewählt, dass man sich zwischen zwei Entfernungen entscheiden kann.

Mittwoch, 27. Mai, 13.30 Uhr / Treffpunkt: Parkplatz Hotel/Cafe Waldesrand: kleinerer oder größerer Rundweg mit anschließender Einkehr im Hotel/Cafe Waldesrand.

Mittwoch, 17.Juni, 14.00 Uhr / Treffpunkt: Parkplatz am Viadukt am Obersee: Gang zum Seekrug mit Einkehr dort; Fußweg zurück. Für diejenigen, die nicht zurückgehen können besteht eine Rückfahrmöglichkeit

Anmeldungen (wegen Bildung von Fahrgemeinschaften und Tischreservierung) telefonisch bei Inge Schildmann, 05221 25991 oder Ulla Milz, 05221 75533

bitte wenden!



Montag, 09. März 2020

Vortrag: „Doping“ für das eigene Immunsystem

Der Heilpraktiker Karl-Heinz Stucht wird uns in gut verständlicher Weise in die Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Krankheitsabwehr einführen.

Er wird uns erläutern wie wir gerade im Frühjahr selbst eine Menge ohne allzu großen Aufwand dafür tun können.

Ort: Restaurant Porto Lagos, HF, Ortsieker Weg 8 um 17:00 Uhr.

Kosten/Person für Vortrag: für Mitglieder kostenlos, 10,00 € Gäste

Anmeldung: Inge Schildmann, Telefon 05221 25991

Meldeschluss: 24.02.2020

Sonnabend, 21 März 2020

Mitgliederversammlung Stadtgarten Herford. Zeitpunkt: 15:05 Uhr

Nur für Mitglieder

Anmeldung in der Geschäftsstelle Telefon 05221 179510

oder bei Inge Schildmann, Telefon 05221 25991

Meldeschluss: 01.03.2020

Freitag, 8. Mai 2020

Tagesfahrt nach Bad Salzuflen

Wassertreten im Kneipp Becken

Fahrgemeinschaften

Abfahrt Pagenmarkt 14:00 Uhr

Anmeldung bei Inge Schildmann Tel: 05221 25991

Meldeschluss: 04.05.2020

Mittwoch, 13. Mai 2020

Tagesfahrt nach Soest/Möhnesee

Abfahrt 10.00 Uhr am Pagenmarkt,

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr wieder am Pagenmarkt.

Soest: Während eines kleinen, gut zu schaffenden Stadtganges in der Soester Altstadt wird Ulla Milz Interessantes und Informatives zur alten Hansestadt Soest erzählen.

Anschließend lassen wir es uns auf einer 60-Minuten dauernden Schifffahrt auf dem Möhnesee gutgehen; auf reservierten Plätzen im Innenraum bei einem herzhaften kleinen Imbiss (Gulaschsuppe und 2 belegte Brötchenhälften).

Danach bringt uns der Bus zum wunderschönen Cafe/Restaurant „Torhaus“ in Möhnesee-Delecke. Nachdem wir uns ein bisschen im dazugehörigen Skulpturengarten bewegt und umgeschaut haben, werden wir im Torhaus leckeren Kaffee und Kuchen genießen.

Die Kosten für den Imbiss und das gemeinsame Kaffeetrinken sind ebenfalls im Gesamtpreis enthalten. Kosten: 40 € für Mitglieder, 50 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: Inge Schildmann, Telefon 05221 25991

Meldeschluss: 04.04.2020

Anmerkungen:

Ihre Anmeldungen nehmen wir auch gerne über die Übungsleiter/innen, die Vorstandsmitglieder oder per E-Mail unter info@kneipp-verein-herford.de entgegen.

Die Mitfahrerpauschale beträgt 3,00 Euro.

Bitte beachten Sie ggf. die Hinweise zu Terminänderungen auf Homepage, Facebook oder der Presse!