

Kursangebote SV Birkenhard ab 15. September 2025

Qigong Shibashi Set 1 bei Claudia Weber

Montag 15.09.25-02.02.26 18:00 -19:00 Uhr (OG)

Montag 15.09.25-02.02.26 19:00 -20:00 Uhr (OG)

Dienstag 16.09.25-03.02.26 08:20-09:20 Uhr (Halle)

Dienstag 16.09.25-03.02.26 09:20-10:20 Uhr (Halle)

Kursgebühren: 80.-€ für Nichtmitglieder, 40.-€ für Mitglieder

Qigong 8 Brokate Onlinekurs

Mittwoch 08.10.25 – 10.12.25 10x von 20:00-21:00 Uhr (online)

Kursgebühren: 60.-€ für Nichtmitglieder, 30.-€ für Mitglieder

Gesundheitssport bei Claudia Weber

(Fit und gesund)

Mittwoch 17.09.25-04.02.26 08:20 bis 09:20 Uhr (Halle)

Mittwoch 17.09.25-04.02.26 09:20 bis 10:20 Uhr (Halle)

Mittwoch 17.09.25-04.02.26 10:20 bis 11:20 Uhr (Halle) - Gymnastik auf dem Stuhl

Kursgebühren: 80.-€ für Nichtmitglieder, 40.-€ für Mitglieder

Gesundheitssport bei Nin Tai (Mandy) Donder-Lau

Freitag 19.09.25-06.02.26 08:45 bis 09:45 Uhr (OG) **(Fit und gesund)**

Freitag 19.09.25-06.02.26 10:00 bis 11:00 Uhr (OG) - **(Fit bis ins hohe Alter)**

Gymnastik auf dem Stuhl

Kursgebühren: 80.-€ für Nichtmitglieder, 40.-€ für Mitglieder

Gesundheitssport bei Ingrid Weber (nur für Frauen)

(Bewegen statt schonen)

Freitag 19.09.25-06.02.26 08:45 bis 09:45 Uhr (Halle)

Freitag 19.09.25-06.02.26 10:00 bis 11:00 Uhr (Halle)

Kursgebühren: 80.-€ für Nichtmitglieder, 40.-€ für Mitglieder

Atembewusstsein von Kopf bis Fuß bei Annette Rinderknecht Herrmann

Donnerstag 06.11.2025 - 11.12.2026 von 14:30 bis 15:30 (OG) Anfänger

06.11.2025 - 11.12.2026 von 16:00 bis 17:00 (OG) Fortgeschrittene

Durch einfache und in den Tagesablauf integrierbare Bewegungsübungen entdecken die Teilnehmer*innen den eigenen individuellen Atemrhythmus und bauen die Atemräume auf. Die Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung der Umwelt werden gefördert, die Empfindungsfähigkeit gestärkt. Atemarbeit ist gesunde, lebensbegleitende Selbstfürsorge, tut in jedem Alter gut und spricht den Menschen tiefenwirksam in seiner Gesamtheit von Körper, Geist und Seele an. Wohlbefinden und Gelassenheit können sich ausbreiten.

Die Atemarbeit in der Gruppe findet vornehmlich im Sitzen auf dem Hocker oder Stuhl, im Stehen und Gehen im Raum statt und dauert 60 min.

Bitte kommen Sie in bequem lockerer Kleidung und bringen warme Socken mit.

Die Übungen werden angeleitet von Annette Rinderknecht-Herrmann, Atempädagogin und Atemtherapeutin, Biberach.

Kursgebühren: 6 Einheiten, 40.-€ für Nichtmitglieder, 30.-€ für Mitglieder

Beckenbodentraining für Männer

(Beschreibung auf der Homepage)

Dienstag	14.10.25.- 25.11. 2025	11:30 Uhr	(ca. Jahrgang 1949 und älter)
Donnerstag	16.10.25.- 27.11. 2025	18:45 Uhr	(ca. Jahrgang 1950 und jünger)

Beckenbodentraining für Frauen

(Beschreibung auf der Homepage)

Dienstag	14.10.25.- 25.11. 2025	10:30 Uhr	
Donnerstag	16.10.25.- 27.11. 2025	20:00 Uhr	für Frauen nach Geburten

Bewegter Wohlfühltag

15.11.2025 von 9:30 bis 15:30 Uhr

Alle Einzelheiten und die Anmeldung findet ihr auf der Homepage vom SV Birkenhard

Teilnahmegebühren 30.- bei Anmeldung bis zum 15.10.25 25.-€

Anmeldeschluss: 05.11.25