

## Vorübergehendes Programm im Breiten- und Gesundheitssport 2. Halbjahr 2020

### Montag:

**Yoga auf dem Stuhl**, 09.00 – 10.00 Uhr, Yogaraum in Steinfurth,

Kursleitung Kornelia Niewöhner

**Outdoor-Seniorengymnastik**, 10.00 – 11.00 Uhr, Erika-Pitzer-Zentrum,

Kursleitung: Helga Gelsebach

**Pilates**, 18.45 – 19.45 Uhr, Yogaraum in Steinfurth, Kursleitung: Kornelia Staudt

---

### Dienstag:

**LaGym**, 9.00 – 10.00 Uhr, Treffpunkt: Rödgen Bürgerhaus ,

Kursleitung: Helga Gelsebach (Outdoorf)

**Atemgymnastik**, 16.00 – 17.00 Uhr, Gradierbau I,

Kursleitung: Petra Kühn

---

### Mittwoch:

**Outdoor-Sport**, 18.30 – 19.30 Uhr, Schulgelände Solgrabenschule,

Kursleitung: Sema Günel

---

### Donnerstag:

**Beckenboden-Gymnastik**, 9.00 – 11.00 Uhr, Mehrzweckhalle Schwalheim,

Kursleitung: Kornelia Niewöhner und Britta Hachenburger

**Outdoor-Sport** 17.30 – 19.30 Uhr (2 Gruppen), Promenade Richtung Usa-Wellenbad auf der gr Wiese, Kursleitung: Sema Günel

---

### Freitag:

**Sanft und Fit für den Rücken**, 17.30 – 18.30 Uhr, Parkplatz, Klinik am Südpark,

Kursleitung: Eveline Schweinle und Sema Günel

---



**Samstag:**

**Nordic Walking mit Gymnastik**, 8-9.00 Uhr, Treffpunkt: Teichhaus Bad Nauheim

Kursleitung: Sema Günel und Katharina Ferdyan

**Nordic Walking mit Gymnastik**, 9.00 – 10.00 Uhr, Treffpunkt: Teichhaus Bad Nauheim

Kursleitung: Sema Günel und Katharina Ferdyan

**Nordic Walking-Kurse:**

- Montag, 9.30 – 11.00 Uhr, Parkplatz Frauenwaldschule,  
Kursleitung: Cordula Riebe
- Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr, Parkplatz Frauenwaldschule,  
Kursleitung: Bernd Lachmann
- Freitag, 9.30 – 11.00 Uhr, Parkplatz Frauenwaldschule,  
Kursleitung: Birgit Färber

**Kennenlernkurs:**

Dienstag, 30.06.2020, 18.30 Uhr, Parkplatz Frauenwaldschule,

Kursleitung: Michael Färber

Ab Dienstag, 06.10.2020, 18.30 Uhr für Berufstätige

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage unter [www.kneipp-bn.de](http://www.kneipp-bn.de)

Alle Kurse sind kostenpflichtig. Geschäftsstelle des Vereins: 06032/9370565

