

Unser Programm für das Winterhalbjahr:

Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Start am 26. September, jeweils Montag, neu im Turnsaal der Volksschule Doren.

Wirbelsäulengymnastik mit Eugenie von 18:45 bis 19:45 Uhr

Pilates mit Annelies von 20:00 bis 21:00 Uhr

Kosten : für Kneippmitglieder € 25 (ca. 12 Abende)
für Nichtmitglieder € 30 (ca. 12 Abende)

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung
Wir freuen uns über neue Teilnehmer, und bieten zu Kennenlernen eine Schnupperstunde an.

Nordic Walking

Die Gruppe Nordic Walking startet jeden Dienstag um 17:30 Uhr
Treffpunkt Raiffeisenbank.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich - mach auch Du mit!

Tanzen macht froh und ist gesund

sagt seit je des Volkes Mund
hat gar nichts zu tun mit Deinem Alter,
glättet Kummer, Ärger, Falten.

Wir beginnen unsere Tanznachmittage wieder am Dienstag 04. Oktober, um 15:30 Uhr im Turnsaal der Volksschule Doren.

Wir laden alle Tanzbegeisterten oder jene die es noch werden wollen, herzlich ein.
Mitzubringen sind leichte Schuhe mit hellen, flachen Sohlen.

Singnachmittage

Achtung neu finden die Singnachmittage jeweils am 2. Montag im Monat statt!

Wir beginnen am Montag den 10. Oktober um 14:00 Uhr im Gasthof Rose

Vorankündigung - Vortrag mit Martin Boss am 9. November:

Mehr Lebensenergie und Gesundheit durch hochwertige Fette.

Die Bedeutung von omega 3 Fettsäuren für den Stoffwechsel.

Vorbeugen und Heilen von vielen Zivilisationskrankheiten.