

## **Der Sommer wird sportlich**

### **Kostenfreies Ferienangebot des Kneipp-Vereins Spiesen**

Während der Sommerferien bietet der Kneipp-Verein Spiesen ab dem 27. Juli 2022 jeweils mittwochs von 18 Uhr bis 19 Uhr kostenlose Übungsstunden im Freien an.

Anmeldung ist erwünscht.

### **Treppen-Workout und mehr**

Den Anfang macht Christine Pejic-Berrard am 27. Juli mit einem ganz speziellen Trainingsprogramm, das (fast) nur outdoor geht: Kraft und Ausdauer trainieren mit Treppen-Workout. Es stärkt die Kondition, verbessert die Koordination und die Kraftausdauer. Der gesamte Körper wird gestärkt. Bein- und Gesäßmuskulatur werden trainiert, aber auch Arme und der Rumpf mit beansprucht. Ein effektives, interessantes Training, das fordert aber nicht überfordert. Und der Spaß kommt sicher nicht zu kurz.

### **Qi Gong – Meditation in Bewegung**

Am 3. August bieten Ute Born-Hort und Michael Hort Entspannung an der frischen Luft an. Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das regelmäßige Üben zu einer Kraftquelle.

### **Ballsportarten aus Kindertagen**

Am 10. und 31. August entführt Simone Richter die Teilnehmenden in ihre Kinderzeit. Damals spielte man Völkerball, Fußball oder Basketball gemeinsam an der frischen Luft. Alle, die diese Mannschaftssportarten noch einmal aufleben lassen möchten, haben beim Kneipp-Verein Spiesen nun die Gelegenheit dazu. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm geht es dann so richtig los. Gute Laune ist garantiert.

### **Fit mit Spaß, Sport und Spiel**

Am 17. und 24. August stehen Sport und Spaß mit Celine Göddel auf dem Programm. Das Outdoor-Workout ist genau das richtige für alle, die fit werden möchten ohne Fitnessstudio. Die Natur bietet unendlich viele Möglichkeiten, um die Fettpölsterchen zum schmelzen zu bringen. Von verschiedenen Beinübungen über Cardio bis hin zu Spielen aus Kindertagen - durch ein kunterbuntes Programm kommen die Teilnehmenden so richtig ins Schwitzen. Der Spaßfaktor sorgt dafür, dass die Anstrengung nicht als solche wahrgenommen wird.

Neugierig geworden? Weitere Informationen gibt es telefonisch bei Ute Born-Hort:  
Tel. 06821 9145900; E- Mail: [info@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:info@kneipp-verein-spiesen.de) oder auf der  
Vereinswebsite [www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)