

Priener Kneippwoche vom 15.9. bis 21.9.24 mit vielen kostenfreien Schnupperangeboten!

Angebote vom 15.9. bis 15.10. für Mitglieder und Gäste

Einführung in die Grundlagen der Wasseranwendungen nach Pfarrer Kneipp

Sonntag, 15.9. um 9 Uhr, Treffpunkt Kneipp Anlage Fessler Weiher, Herrenberg, Nähe Romed-Klinik Prien
Ohne Anmeldung, Christiane Möhner, Tel: 0160 6661468, c.moehner@web.de, Dauer 1 Std, kostenlos

Die wöchentlichen Angebote Wassergymnastik, Qi-Gong, Wirbelsäulengymnastik und Yoga sind während der Kneippwoche für alle Teilnehmer kostenlos!

Herzerwärmende Geschichten von und mit Klara Führen

Klara Führen erzählt frei und lebendig an jedem 2. Mittwoch im Monat spannende, lustige oder nachdenkliche Geschichten für Alle, die gerne zuhören und ihre Fantasie dazu spielen lassen möchten.

Mittwoch, 18.9. Geschichten von Schafhirten, schlagfertigen Prinzessinnen und G'scheiten und Dummen
Anmeldung erforderlich, Klara Führen, Tel: 0176 96068319, klara.fuehren@icloud.com; Dauer 1 Std
Beginn 17.30 Uhr, Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 10 € MG, 12 € NMG

Jin Shin Jyutsu mit Birgit Schelle

Jin Shin Jyutsu, auch „Strömen“ genannt, ist eine tausende Jahre alte Heilkunst aus Japan, die mit den Händen durchgeführt wird. Der Mensch besitzt viele Energiebahnen, die sich durch Stress, negative Gedanken und Gefühle stauen können. Dadurch verlieren wir an Vitalität und Krankheiten entstehen. Durch Auflegen der Hände mit einfachen Griffen bringen wir den Energiefluss zum „Strömen“ und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Mittwoch, 18.9. Wir lernen die 3 wichtigsten Hauptströme kennen, mit deren Hilfe wir uns täglich ausgleichen und unsere Vitalität erhöhen können.

Anmeldung erforderlich, Birgit Schelle, Tel: 0157 54805738, info@jsj-birgitschelle.de, Dauer 2 Std
Beginn 19 Uhr, Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 15 € MG, 18 € NMG

Donnerstags, ab 19.9. Tanzkurs Salsa Cubana mit Leonardo Vallejo Rancol

Ihr wollt Salsa Cubana tanzen lernen oder euren Tanzstil weiterentwickeln? Dann meldet euch gleich an und macht mit! Leonardo tanzt und unterrichtet Salsa Cubana und andere lateinamerikanische Tänze aus seiner Heimat. Die speziellen Schritt- und Körperbewegungen werden einfühlsam und mit viel Spaß erklärt und geübt.

Beginn 17.30 Uhr Salsa Mittelstufe jeweils 4 Abende, fortlaufende Kurse

Beginn 19.30 Uhr Anfänger jeweils 4 Abende, fortlaufende Kurse

Anmeldung erforderlich, Leonardo Vallejo Rancol, Tel 0173 9411801, salsa.leonardo.vallejo@gmail.com, Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten pro Person/Kurs 60 € MG, 70 € NMG

Samstags, ab 21.9. Workshops Bachata und Kizomba mit Leonardo Vallejo Rancol

Tanzen macht glücklich! Ihr lernt Grundschritte und Figuren verschiedener Levels dieser heißen Rhythmen. Mit diesen Kenntnissen könnt ihr euch auf der Tanzfläche wohl fühlen und Bella Figura machen

Samstag 21.9./28.9. Bachata Anfänger,

Leonardo Vallejo Rancol, Tel 0173 9411801, salsa.leonardo.vallejo@gmail.com, Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten pro Person/Termin 35 € MG, 40 € NMG

Mittwoch 9.10. Herzerwärmende Geschichten von und mit Klara Führen

Von Tanz und Lebensfreude, unterhaltsamer Abend mit weisen und heiteren Anekdoten

Anmeldung erforderlich, Klara Führen, Tel: 0176 96068319, klara.fuehren@icloud.com; Dauer 1 Std
Beginn 17.30 Uhr, Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 10 € MG, 12 € NMG

Mittwoch 9.10. Jin Shin Jyutsu mit Birgit Schelle

Wir harmonisieren uns mit unseren Fingern: was hat die Laus auf unserer Leber mit dem Mittelfinger zu tun?
Warum sollten wir vor einer Prüfung den Zeigefinger halten?

Anmeldung erforderlich, Birgit Schelle, Tel: 0157 54805738, info@jsj-birgitschelle.de, Dauer 2 Std
Beginn 19 Uhr, Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 15 € MG, 18 € NMG

Donnerstag, 10.10. Xsund Essen, fit bleiben in der 2. Lebenshälfte mit Brigitte Huber

An vier Nachmittagen erfahren wir, was sich am Nährstoffbedarf ändert. Wie wir unsere Ernährung zum Jungbrunnen machen können und so wie Grenzen liegen. Ob wir Nahrungsergänzungsmittel und Anti-Aging Produkte brauchen. Vom Einkauf bis zur Zubereitung, so lässt sich gesunde Ernährung alltagstauglich umsetzen.

Anmeldung erforderlich, Dauer 1 Std 10.10.-31.10.24, Brigitte Huber T0151 57587344, BMHuber@gmx.net
Beginn 19 Uhr, Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 10 € MG, 12 € NMG

WÖCHENTLICH STATTFINDEnde KURSE während der Kneipp-Woche kostenlos!

Montags 10 Uhr, VIERJAHRESZEITEN-Qi-Gong, Stille Form, mit Ljubinka Zückert

Die Übungen sind dennoch bewegungsaktiv, aber werden im Sitzen ausgeführt. So kann auch mit Bewegungseinschränkungen den ganzen Körper mobilisieren. Pause im Dezember

Anmeldung erforderlich, Ljubinka Zückert, T 0152 07526452 l.k.zueckert@t-online.de

Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG

Montags 17.30 Uhr, VIERJAHRESZEITEN-Qi-Gong, Bewegte Form, mit Ljubinka Zückert

Mit dieser Methode werden Körper und Geist auf den Naturkreislauf eingestimmt und die Energie der Natur mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen genutzt. Pause im Dezember

Anmeldung erforderlich, Ljubinka Zückert, T 0152 07526452 l.k.zueckert@t-online.de

Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG

Montags 19 Uhr WASSERGYMNASTIK im MEDICAL PARK KRONPRINZ

30 Minuten Gymnastik und anschließend 15 Minuten freies Schwimmen. Unser bewährtes Therapeutenteam hält euch fit und beweglich. Ohne Voranmeldung.

Schwimmhalle Medical Park Kronprinz, Alte Rathausstr. 9, Prien, Therapeuten Ehepaar Renk

Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG

Dienstags 10 Uhr, ab 1.10. QI-GONG YANGSHENG mit Leo Führen

Mit langsamem Bewegen lösen wir Spannungen im Rücken und den Gelenken. So kann spürbar mehr gesunde Energie fließen und Entspannung eintreten. Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung erforderlich, Leo Führen, T 0152 23203323, leofuehren@gmail.com

Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG

Dienstags 19 Uhr HATHA YOGA mit Viktoria Voropai

Für alle, die nach einem langen Tag Entspannung und Erholung suchen. Weniger Worte, mehr Asanas, mehr Ruhe
Bitte mitbringen: Matte und Decke, sowie Getränk

Beginn 19 Uhr, Yogalehrerin Viktoria Voropai, vikakrav@ukr.net, T 0151 72644084 und +380967716636

Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG

Mittwochs 19 Uhr WIRBELSÄULEGYMNASTIK

Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule, sowie die Muskulatur wieder ins Gleichgewicht bringen, das wird in diesem Kurs geübt und vermittelt.

Beginn 19 Uhr, Turnhalle Klinik St. Irmgard, Osternacher Str. 103, Prien

Kursleitung Sabine Gentner, gentner.prien@gmx.de, T 08051 968375

Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG

Freitags 19 Uhr HATHA YOGA mit Viktoria Voropai

Für alle, die nach einem langen Tag Entspannung und Erholung suchen. Weniger Worte, mehr Asanas, mehr Ruhe
Bitte mitbringen: Matte und Decke, sowie Getränk

Beginn 19 Uhr, Yogalehrerin Viktoria Voropai, vikakrav@ukr.net, T 0151 72644084 und +380967716636

Clubraum 4, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG