



Jahresprogramm 2025/26

Start ab 15.09.2025 ... Einfach Leben

Bewegung

Andrea Bodemann-Greber 0664 9177 707
kneipp.dornbirn@outlook.com

Ganzkörpertraining
Eine der effektivsten Trainingsformen für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Ganzkörpertraining ist ideal um Fett zu verbrennen, Muskelaufbau voranzutreiben oder den Erhalt der Grundkraft zu gewährleisten.

GEMISCHTE GRUPPE
Frauen und Männer

Montag
– 18:30 Uhr / Volksschule Schoren
– 19:00 Uhr / Mehrzweckhalle Kehlegg

Donnerstag
– 08:30 Uhr / Treffpunkt an der Ach
– 19:30 Uhr / Volksschule Oberdorf

FRAUEN

Montag
– 19:00 Uhr / Volksschule Leopold

Dienstag
– 08:30 Uhr / Alte Turnhalle Hatlerdorf

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Watenegg
– 18:30 Uhr / Volksschule Rohrbach

MÄNNER

Dienstag
– 19:15 Uhr / Volksschule Watenegg

Donnerstag
– 20:00 Uhr / Volksschule Wallenmahd

Beweglichkeitstraining / 12 Tiroler von Toni Innauer
Dieses spezielle Bewegungsprogramm beinhaltet Kräftigungsübungen für Körper und Seele, die uns in unserer Selbstwahrnehmung unterstützen. Umfassendes Ganzkörpertraining zur Förderung der Beweglichkeit.

Donnerstag
– 18:30 Uhr / Volksschule Wallenmahd (nur für Männer)

Wirbelsäulentraining
Schwerpunkt des „Rückenfit“ Programmes ist die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur. Ziel ist es, der Entstehung von Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern und eine gute Körperhaltung zu fördern.

Dienstag
– 09:00 Uhr / Pfarrzentrum Rohrbach, Christopherussaal
– 18:00 Uhr / Volksschule Watenegg (nur für Männer)
– 18:30 Uhr / ev. Pfarrsaal, Rosenstrasse 8
– 18:30 Uhr / Kindergarten Hatlerstraße

Anti-Osteoporose Training
Im Vordergrund steht präventiv die Erhaltung der Knochenmasse bzw. bei leicht bestehender Osteoporose den Verlust der Dichte einzubremsen, sowie ein Maximum an Beweglichkeit zu erhalten. Ein sehr schonendes Programm für Anfänger, Wiedereinsteiger, Senioren und Berufssparten mit wenig Bewegung.

Montag
– 08:30 Uhr / Pfarrsaal Watenegg

Mittwoch
– 08:20 Uhr / Pfarrheim Wallenmahd
– 09:00 Uhr / TanzRaum-Annaheim

Im Gleichgewicht bleiben – Sturzprävention
Altersgerechtes Training zur Erhaltung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination die im Alltag erforderlich ist, um ihn selbstständig zu meistern. Das Gleichgewicht ist eine der Fähigkeiten, die sich bestens schulen lässt, erfordert aber am meisten Regelmäßigkeit.

Donnerstag
– 08:30 Uhr / Pfarrheim Hatlerdorf
– 09:45 Uhr / Treffpunkt an der Ach

Aqua-Fit und Aqua-Jogging
Aquafitness mit und ohne Geräte ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, dessen Intensität durch Druck auf den Widerstand selbst bestimmt werden kann. Speziell für Anfänger jeden Alters, deren Muskulatur behutsam aufgebaut werden soll.

Donnerstag
– 09:00 Uhr / stadtbad - Aqua-Fit/- Jogging
– 09:30 Uhr / stadtbad - Aqua-Fit/- Jogging
– 19:30 Uhr / stadtbad - Aqua-Fit/- Jogging
– 09:00 Uhr / Waldbad Enz - Sommer Aqua-Fit von Juli bis September

Powertraining
Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Trainingsgeräten. Bestens geeignet für Frau und Mann. Mit schweißtreibenden Intervallen, gezielten Ganzkörperübungen und fetziger Musik bringen wir die Muskeln zum Beben! Ideal zur Verbesserung der Kraftausdauer und Stärkung der Muskulatur.

Dienstag
– 19:00 Uhr / Volksschule Oberdorf

Donnerstag
– 19:00 Uhr / Volksschule Markt

Indian Balance – Bewegung während die Seele ruht!
Ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung bringen Körper und Geist in Harmonie. Die Bewegungsabläufe sind perfekt auf indianische Klänge abgestimmt. Das Trainings- und Wohlfühlprogramm ist für alle Altersgruppen geeignet, deren Ziel es ist, die Seele in die Bewegung mit einzubinden.

Montag
– 18:00 Uhr / Volksschule Markt

Mittwoch
– 09:30 Uhr / Pfarrheim Wallenmahd

Hatha & Yin Yoga – aktiv & entspannt
Eine wohltuende Stunde, die kräftigendes Hatha-Yoga mit sanfter, tiefen Yin-Yoga verbindet – für mehr Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe. Gönn dir eine Auszeit und fließe mit uns in die Ruhe.

Montag
– 19:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse im Yoga verfügen und ihre Praxis vertiefen möchten.

Yoga für Männer
In einer klaren, kraftvollen Praxis stärken wir den Körper, lösen Blockaden und schaffen Raum für Beweglichkeit – körperlich wie mental.

Dienstag
– 18:15 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Indian Balance – Bewegung während die Seele ruht!
Ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung bringen Körper und Geist in Harmonie. Die Bewegungsabläufe sind perfekt auf indianische Klänge abgestimmt. Das Trainings- und Wohlfühlprogramm ist für alle Altersgruppen geeignet, deren Ziel es ist, die Seele in die Bewegung mit einzubinden.

Montag
– 18:00 Uhr / Volksschule Markt

Mittwoch
– 09:30 Uhr / Pfarrheim Wallenmahd

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**

Hatha Yoga – die Liebe zwischen Sonne und Mond
Mit Achtsamkeit und Langsamkeit gleichmäßig in eine Asana (Übung) zu gehen und lernen, diese bewusst und gleichzeitig entspannt mit Hilfe der Atmung zu halten. Ideal für Yogaeinsteiger.

Montag
– 08:30 Uhr / TanzRaum-Annaheim **NEU**

Athleticflow
Diese Stunde kombiniert das Beste aus zwei Welten: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) & Yoga-Flows. Eine Kombination die ein einzigartiges Konzept schafft.

Mittwoch
– 18:30 Uhr / Volksschule Oberdorf **NEU**