



Gemeinde
SIEGELSBACH
seit 1258

und der **Gemeinde Siegelsbach**

4

Bad Rappenuau | Babstadt | Bonfeld | Fürfeld | Grombach | Heinsheim | Obergimpfern | Treschklingen | Wollenberg | Zimmerhof

www.siegelsbach.de | www.badrappenuau.de

Ausgabe auch online auf NUSSBAUM.de

23. Januar 2025

Bürgerversammlung in Obergimpfern

am 29.1.2025 um 19.00 Uhr
in der Krebsbachhalle

Die Stadt Bad Rappenuau lädt alle Interessierten und vor allem die Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtteil Obergimpfern zur Bürgerversammlung am Mittwoch, 29.1.2025 um 19.00 Uhr in die Krebsbachhalle in Obergimpfern ein.

„Meine Reise ins bekannte Fremde“

Ausstellung von Alexander Rolof
im Wasserschloss Bad Rappenuau
25.1. – 16.3.2025

Vernissage am 25.1.2025 um 18.30 Uhr
Laudatio: Alessia Tardivo, Kunsthistorikerin und Philosophin;
Musik: Karl Schramm
Geöffnet freitags, samstags, sonntags, 13.00 – 17.00 Uhr
Der Eintritt ist frei.

„Rena räumt auf“

Kabarettabend von und mit Rena Schwarz im Wasserschloss Bad Rappenuau am 24.1.2025 um 19.30 Uhr
Seit über 20 Jahren begeistert Rena ihr Publikum auf ihre ganz persönliche, authentische Weise. Und jetzt hat sie die erfolgreichsten, witzigsten, bösesten und nachhaltigsten Nummern aus 10 Programmen zusammengefasst.

Bad Rappenuauer Glühweindorf

Vom 24.1. bis 26.1. und vom 31.1. bis 2.2.2025 im Zeitwald.

Das Bad Rappenuauer Glühweindorf ist freitags von 16.00 bis 22.00 Uhr, samstags von 15.00 bis 22.00 Uhr und sonntags von 11.00 bis 20.00 Uhr geöffnet. Am 2.2. um 15.00 Uhr spielen die Unterländer Alhornbläser.



Der Bürgerverein
Zimmerhof präsentiert:

KINDER KINO

DIE SCHULE DER
MAGISCHEN TIERE 3

26.01.25 | 16 UHR

EINLASS AB 15:30 UHR

EINTRITT 4€

FÜR POPCORN UND GETRÄNKE IST GESORGT

Sporthalle Zimmerhof
Ehrenbergstr. 28
Bad Rappenuau



Siegelsbach

Bürgermeisteramt Siegelsbach



Siegelsbacher Vereine und Einrichtungen



Wahlscheinantrag bequem per Internet

Zur Bundestagswahl am 23.2.2025 können Wahlscheine neben den herkömmlichen Beantragungsorten persönlich oder schriftlich (Telefax, E-Mail) auch durch sonstige dokumentierbare Übermittlung in elektronischer Form beantragt werden (§ 27 Abs. 1 Bundeswahlordnung). Wir bieten für Sie zur Wahl die Beantragung eines Wahlscheines per Internet auf unserer Homepage www.siegelsbach.de an. Beim Aufruf des Links <https://briefwahl.komm.one/intelliform/forms/komm.one/km-ewo/pool/wahlscheinantrag/bw-west/wahlscheinantrag/index?ags=08125087> erhalten Sie ein Erfassungsformular für Ihre Antragsdaten. Die Daten auf Ihrer Wahlbenachrichtigung müssen Sie in das Antragsformular eintragen. Ihnen steht es offen, sich die Unterlagen nach Hause oder an eine abweichende Versandanschrift senden zu lassen. Ihre Antragsdaten werden verschlüsselt über das Internet in eine Sammeldatei zur Abarbeitung übertragen. Sollten Ihre Antragsdaten nicht mit unserem dialogisierten Wählerverzeichnis übereinstimmen, erhalten Sie automatisch einen Hinweis.

Alternativ können Sie Ihren Wahlscheinantrag auch rasch und einfach mit Ihrem Mobilgerät über den QR-Code auf der Rückseite der Wahlbenachrichtigung aufrufen. Die meisten Daten sind hier bereits hinterlegt – Sie erfassen nur Ihr Geburtsdatum und möglicherweise noch eine abweichende Versandadresse. Der Wahlschein und die Briefwahlunterlagen werden Ihnen von uns anschließend per Post Deutsche Post/ Amtsboten zugestellt. Für die automatische Prüfung Ihrer Daten benötigen wir unter anderem zwingend die Eingabe Ihrer Wahlbezirks- und Wählernummer. Sollten Sie Ihre Wahlbenachrichtigung nicht vorliegen haben, können Sie auch formlos per E-Mail an gemeinde@siegelsbach.de einen Wahlschein beantragen. In diesem Fall müssen Sie Ihren Familiennamen, Ihren Vornamen, Ihr Geburtsdatum und Ihre Wohnanschrift angeben. Bei Fragen zum Antragsverfahren wenden Sie sich bitte an das Bürgerbüro, Tel. 07264/9150-0, E-Mail: gemeinde@siegelsbach.de.

Weißes Jugendfahrad abhanden gekommen

Kurz vor Weihnachten ist vor der Grundschule ein weißes Jugendfahrad abhanden gekommen. Hinweise nimmt das Bürgerbüro unter Tel. 07264/91500 entgegen.

Einladung zur Gemeinderatssitzung am 28.1.2025

Zu der am **Dienstag, 28.1.2025, um 19.30 Uhr im großen Bürger- saal im Bürgerzentrum** stattfindenden öffentlichen Sitzung des Gemeinderates lade ich Sie recht herzlich ein.

Öffentlicher Teil

1. Bürgerfragestunde
2. Bekanntgabe nicht öffentlicher Beschlüsse
3. Bekanntgaben und Anfragen
4. Änderungssatzung der Hauptsatzung der Gemeinde Siegelsbach
5. Änderung der Geschäftsordnung des Gemeinderates der Gemeinde Siegelsbach

Die Bevölkerung ist zu dieser Sitzung recht herzlich eingeladen. Im Anschluss findet noch eine nicht öffentliche Sitzung statt. Änderungen an der Tagesordnung bleiben vorbehalten.
gez. **Tobias Haucap**, Bürgermeister

Altersjubilare

- | | | |
|-------|--------------------------------|----------|
| 26.1. | Mader, Reinhard Johann | 70 Jahre |
| 29.1. | Hofmann, Günter Richard Konrad | 75 Jahre |

LandFrauenverein Siegelsbach

Märchen von Weite, Wind und Wellen

Am Mittwoch, 29. Januar 2025 treffen sich die Siegelsbacher Land-Frauen um 18.30 Uhr im Märchenkeller auf dem Wagenbacher Hof. Dort erwartet die Teilnehmerinnen ein wundervoller Abend voller Märchen, erzählt von Eva Kern-Horsch. Anschließend bleibt Zeit zum Verweilen und zum gemütlichen Austausch bei leckeren Getränken und kleinen Snacks. Fahrgemeinschaften sind eigenständig zu organisieren. Die Veranstaltung ist auf 20 Personen begrenzt. Mitglieder nehmen für 5 Euro teil, Nichtmitglieder zahlen 15 Euro. Anmeldungen bis 27. Januar auf dem LandFrauenhandy oder per E-Mail.

Die LandFrauen stärken sich mit der Wim-Hof-Methode

Am Mittwoch, 15. Januar trafen sich 20 Teilnehmerinnen im Ratssaal des Siegelsbacher Rathauses und lauschten dem Vortrag von Katja Hasfeld. Mit viel Herzblut erklärte sie die Wim-Hof-Methode und die Wirkungsweise auf ihren eigenen Körper und ihre Psyche. Wim Hof ist ein niederländischer Extremsportler, der viele Rekorde im Zusammenhang mit extremer Kälte hält. Das Ertragen von Kälte wirke sich nachweislich positiv auf Körper und Geist aus, so Katja Hasfeld. Sie selbst war an diesem frostigen Abend im T-Shirt und mit Barfußschuhen zum Vortrag gekommen. Die Stärke, um diese Kälte auszuhalten, schöpft sie unter anderem aus einer bestimmten Atemtechnik. Um selbst einen Eindruck der Wirkungsweise zu erhalten, begaben sich die Teilnehmerinnen in den großen Bürgersaal, wo sie sich auf Yogamatten und Decken legten und den weiteren Anweisungen von Katja lauschten. Sie erklärte kurz den Ablauf der Atemsession und brachte alle mit dem Duft eines Palo-Santo-Holzes in meditative Stimmung. Anschließend startete die angeleitete Atemtechnik. Jede Teilnehmerin spürte in sich hinein und ging am Ende gestärkt aus der Übung hervor. Ein entspannter Abend ging dem Ende zu und sicher hat die ein oder andere den Impuls gefunden, mit der Atmung weiterzumachen und sich vielleicht auch einer kalten Dusche auszusetzen, um sich und ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Danke an Katja für den inspirierenden Vortrag und die tolle Anleitung bei der Atmung. Und danke an Silke für die Organisation.



WHM Vortrag und Workshop

Foto: privat

Lady Night Basar 2025

Nach dem grandiosen Erfolg der letzten Jahre geht der **Lady Night Basar** in die nächste Runde. Die Siegelsbacher LandFrauen organisieren für euch erneut einen kunterbunten Mädelsabend mit Drinks, Snacks und einem einzigartigen Einkaufserlebnis von Frauen für Frauen. Angeboten werden Mode, Schuhe, Schmuck, Taschen, Kosmetik, Accessoires, Bücher, Deko und vieles mehr ... Tischanmeldungen sind ab sofort über das LandFrauenhandy 01590/7064867 oder per E-Mail möglich. Meldet euch gerne bei weiteren Fragen. Wir freuen uns auf einen tollen Abend mit euch.

Musikverein Siegelsbach

Wanderung zum Glühweinmarkt

Am Freitag, 17.1.2025 wanderten wir gemeinsam zum Glühweinmarkt nach Bad Rappenau. Dort verbrachten wir schöne und kurzweilige Stunden. Nach einer Stärkung haben wir uns wieder auf den Weg nach Siegelsbach gemacht.

Die nächsten Wochen stehen ganz im Zeichen der Faschingsvorbereitungen. Wir freuen uns schon darauf, viele bekannte Gesichter am Faschingsdienstag (4.3.2025) in Heinsheim begrüßen zu dürfen.



Musikverein auf dem Glühweinmarkt

Foto: JZ

Radsportfreunde Siegelsbach

Einladung zur Mitgliederversammlung 2025

Liebe Mitglieder, die Vorstandschaft der Radsportfreunde Siegelsbach e.V. lädt euch sehr herzlich zur diesjährigen Mitgliederversammlung am **Freitag, 21. Februar 2025 um 19.00 Uhr im Gasthaus zur Eisenbahn** in Siegelsbach ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Bericht Vorstand
3. Bericht der Hobbygruppe
4. Bericht der Radtouristikgruppe
5. Bericht des Kassierers
6. Bericht des Kassenprüfers
7. Entlastung der Vorstandschaft
8. Abstimmung über die Satzungsanpassung
9. Einteilung der Helfer für die Fahrradbörse
10. Verschiedenes, Anträge

Anträge zur Mitgliederversammlung sind bitte **bis zum 14.2.2025** bei Karlheinz Backfisch abzugeben.

In der Hoffnung auf ein zahlreiches Erscheinen.

Die Vorstandschaft

Weitere Termine 2025

Fahrradbörse 2025 im BüZ in Siegelsbach: Samstag, 22.3.2025

Tennisclub Siegelsbach e.V.

Mitgliederversammlung

Am Freitag, 14. Februar 2025 um 20.00 Uhr findet im Gasthaus zur Eisenbahn die diesjährige Mitgliederversammlung des Tennisclubs statt. Hierzu werden alle Mitglieder recht herzlich eingeladen.

Folgende **Tagesordnung** ist vorgesehen

1. Begrüßung
2. Feststellung der Tagesordnung
3. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
4. Bericht des Kassiers
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Bericht der Jugendwartin
7. Bericht des Sportwirts
8. Aussprache über die Berichte
9. Entlastung des Vorstands
10. Neuwahlen (Kassenprüfer)
11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung können bis Dienstag, 11.2.2025 bei der Schriftführerin Ute Wagenbach (Mail: ute.wagenbach@t-online.de) eingereicht werden.

Volkshochschule Unterland in Siegelsbach

Semesterbeginn

Das neue Programmheft der
VHS Unterland ist da!



**Abholen,
reinschauen,
anmelden!**

**Ab 29. Januar
für Sie in den
örtlichen
Geschäften,
Banken,
auf dem Rathaus
und bei Ihrer
Außenstelle**

Programm online:



Info und Anmeldung: www.vhs-unterland.de

Foto: VHS Unterland

Bürgerbüro Gemeinde Siegelsbach



Wagenbacher Str. 4a
74936 Siegelsbach
Tel. (07264) 9150-0

Fax (07264) 9150-40
gemeinde@siegelsbach.de
www.siegelsbach.de

Gemeinsame amtliche Bekanntmachungen



Aktion K-EINBRUCH – Regeln für ein sicheres Zuhause

10 goldene Regeln für ein sicheres Zuhause

110
POLIZEINOTRUF

Tipps der Polizei in Zusammenarbeit mit Ihrer Hausverwaltung

- 1** Halten Sie die **Hauseingangstür auch tagsüber geschlossen**. Prüfen Sie immer, wer ins Haus will, bevor Sie die Tür öffnen.
- 2** **Achten Sie bewusst auf fremde Personen im Haus oder auf dem Grundstück** und sprechen Sie diese Personen gegebenenfalls an.
- 3** **Schließen Sie Ihre Wohnungseingangstür immer zweimal ab** und lassen Sie die Tür nicht nur „ins Schloss fallen“. Auch Keller- und Speichertüren sollten immer verschlossen sein.
- 4** **Verstecken Sie Ihren Haus- und Wohnungsschlüssel niemals außerhalb der Wohnung**: Einbrecher kennen jedes Versteck.
- 5** **Verschließen Sie Ihre Fenster und Balkontüren auch bei kurzer Abwesenheit**. Einbrecher öffnen gekippte Fenster und Balkontüren besonders schnell.
- 6** Sorgen Sie dafür, dass Ihre Wohnung auch bei längerer Abwesenheit **einen bewohnten Eindruck vermittelt**. Lassen Sie z. B. den Briefkasten leeren.
- 7** **Tauschen Sie mit Ihren Nachbarn wichtige Telefonnummern aus**, unter denen Sie im Notfall erreichbar sind.
- 8** **Bieten Sie Senioren aus Ihrer Nachbarschaft an**, bei Ihnen anzurufen, wenn Fremde in deren Wohnung wollen.
- 9** Informieren Sie die Polizei, wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt. **Versuchen Sie niemals, Einbrecher festzuhalten!**
- 10** Lassen Sie **fremde Personen nicht in Ihre Wohnung**.

→ Informationen zum Thema Einbruchschutz finden Sie unter www.k-einbruch.de

POLIZEI
BADEN-WÜRTTEMBERG

HERAUSGEBER: Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Taubertierstraße 85, 70372 Stuttgart

Sonstige gemeinsame Bekanntmachungen



Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg

Hilfe für Steuererklärung in der Rente

Unterstützung für die Steuererklärung in der Rente bietet die kostenlose „Information über die Meldung an die Finanzverwaltung“. Die Bescheinigung gibt einen Überblick über alle steuerrechtlich relevanten Beträge, die für das Jahr 2024 automatisch von der gesetzlichen Rentenversicherung an die Finanzverwaltung übermittelt wurden.

Erstmaliger Antrag

Rentnerinnen und Rentner, die diese Information bereits in einem der Vorjahre angefragt haben, erhalten sie 2025 automatisch. Erstmalig beantragen kann man sie unter www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung.

Elektronische Daten

Antragsstellende müssen ihre steuerrechtlich relevanten Beträge seit 2019 nicht mehr selbst in die Steuererklärung eintragen. Die Beträge liegen dem Finanzamt als elektronische Daten, den „E-Daten“, bereits vor. Nur Korrekturen bei falschen oder unvollständigen Daten müssen vermerkt werden.

Weitere Informationen

Zusätzliche Informationen bietet die Broschüre „Versicherte und Rentner: Informationen zum Steuerrecht“ unter Publikationen www.deutsche-rentenversicherung.de/BadenWuerttemberg/DE/Presse/Publikationen/publikationen_node.html.

Bekanntmachungen des Landratsamtes



Landesstraße 528 wird wieder freigegeben

Im Laufe dieses Montagvormittags, 20. Januar ist die Sperrung der Landesstraße L 528 zwischen Bad Wimpfen und Heinsheim wieder aufgehoben worden. Die Straße war aufgrund eines Erdrutsches seit Montag, 13. Januar voll gesperrt.

Zur Sicherung des Hangs wurde am Samstag eine Betongleitwand installiert. Im betroffenen Bereich gibt es, wie vor der Sperrung, eine Engstelle, an der der Verkehr durch eine Vorrangregelung vorbeigeführt wird.

Kostenfreie EnergieSTARTberatung

Nächster Termin in Bad Rappenau (telefonisch): 12.2.2025

Heizungsaustausch, energetische Sanierung, unübersichtliche Fördermöglichkeiten, komplizierte Gesetze und Vorschriften? Was muss ich beachten? Sie planen einen Austausch Ihrer Heizung, wissen jedoch nicht, welches Gesetz zu beachten ist oder wie die 15 % des Erneuerbare-Wärme-Gesetzes (EWärmeG) erfüllt werden können? Sie möchten Ihre Energiekosten senken oder Ihr Haus sanieren und finden sich im Dschungel von unübersichtlichen Fördermöglichkeiten und komplizierten Vorschriften nicht zurecht?

Antworten auf diese und weitere Fragen zu den Themen Sanierung, Fördermittel, Vor-Ort-Beratung und Energiesparen sind bei der kostenfreien und neutralen EnergieSTARTberatung, die in Kooperation mit dem Landratsamt Heilbronn durchgeführt wird, erhältlich. Im Einzelgespräch mit den ehrenamtlichen und von neutraler Stelle zertifizierten Energieberater/-innen können sich Interessierte allgemein informieren oder erhalten Antworten auf individuelle Fragen zu den Themen Energieeffizienz und Sanierung. Die circa 30-minütige EnergieSTARTberatung ist für alle Einwohner/-innen des Landkreises Heilbronn kostenlos. Eine vorherige Online-Terminbuchung ist notwendig. Die Beratungen finden in der Regel im Rathaus statt. Vereinzelt werden telefonische Beratungen angeboten. Bei einer telefonischen Beratung rufen die Berater/-innen Sie an.

Das Polizeipräsidium Heilbronn informiert

Mit Beginn der dunklen Jahreszeit steigen auch die Zahlen von versuchten und vollendeten Wohnungseinbrüchen in der Region. Jeder kann mit etwas Aufmerksamkeit und kleinen Vorbereitungen viel für die eigene Sicherheit leisten.

Einbrecher suchen in der Regel nach günstigen Gelegenheiten sowie nach schlecht einsehbaren und dunklen Ecken. Schon mit einem guten Heckenschnitt und einer sinnvollen Außenbeleuchtung können Tatgelegenheiten verringert werden.

Nach wie vor ist eine aufmerksame und gut vernetzte Nachbarschaft der beste Einbruchschutz. Fremde Personen und Fahrzeuge werden eher erkannt, bei Abwesenheitszeiten können auch die Nachbarinnen und Nachbarn ein Auge auf das Grundstück haben. Wichtig ist hierbei, dass alles vermieden wird, was auf Abwesenheit hinweist. So sollten Briefkästen auch während des Winterurlaubs regelmäßig gelehrt und Hinweise auf Abwesenheiten sollten nicht sichtbar an die Tür geklebt werden – auch nicht für den Paketdienst.

Melden Sie verdächtige Personen und Fahrzeuge oder sonstige Beobachtungen bitte Ihrem örtlichen Polizeirevier oder Polizeiposten. Versuchen Sie niemals, Einbrecher selbst festzuhalten.

Unter der Notrufnummer 110 erhalten Sie sofort wichtige Unterstützung.

Lassen Sie sich bei Fragen oder Unklarheiten kompetent, neutral, kostenlos und unverbindlich durch uns über Sicherheitmöglichkeiten und Sicherheitstechnik für Ihr Zuhause beraten.

Terminvereinbarungen für eine sicherheitstechnische Beratung durch die Polizei erfolgen über:

Polizeipräsidium Heilbronn

Referat Prävention – Sicherheitstechnische Beratung

Tel. 07131/104-1065

E-Mail: heilbronn.pp.praevention@polizei.bwl.de

Übrigens

Weitere Informationen sowie aktuell verfügbare Termine können unter www.landkreis-heilbronn.de/energieberatung gebucht werden. Bei Fragen zur Beratung oder wenn Sie Hilfe bei der Online-Terminbuchung benötigen, wenden Sie sich bitte an energieberatung@make-it-lkhn.de oder 07131/38542-70.

Volkshochschule Bad Rappenau



Gesamtübersicht nach Bereichen

Die ausführlichen Beschreibungen finden Sie im Programmheft und unter www.vhs-unterland.de, ebenso die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Gebühren gelten für die Mindestteilnehmerzahl. Beachten Sie bitte, dass Voranmeldung notwendig ist.

Mensch, Gesellschaft, Umwelt

VHS-Akademie: Blick über den Tellerrand – in die Welt (251BR10070)

Mi., 26.2.2025, 9.00 – 12.00 Uhr, 10x, 130 €

Wahre Geschichten aus der Welt der Mafia: Der Autor Sandro Mattioli liest im Wasserschloss aus seinem Spiegel-Bestseller „Germafia“ (251BR20100)

Mi., 26.3.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 1x, 9 €

Anerkennung ausländischer Abschlüsse – Eintrittskarte in den Arbeitsmarkt, Informationsabend Berufsberatung im Erwerbsleben (251BR50001)

Do., 27.3.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 1x, 0 €

Stadt der Zukunft – Kommunen und Städte klimafreundlicher gestalten und planen (online) (251BR10445)

Di., 8.4.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 1x, 0 €

Impulsworkshop „Resilienz“ (251BR10660)

Do., 10.4.2025, 19.00 – 21.00 Uhr, 1x, 19 €

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler (251BR10476)

Mi., 14.5.2025, 13.30 – 17.30 Uhr, 1x, 74 €

Sinnes-Spaziergang im Park (251BR10410)

Sa., 17.5.2025, 10.00 – 11.30 Uhr, 1x, 13 €

Glücklich bis ans Ende des Lebens – in einer Beziehung? (251BR10640)

Do., 22.5.2025, 19.00 – 21.00 Uhr, 1x, 14 €

Wertschätzen statt Wegwerfen: Strategien gegen Lebensmittelverschwendung (online) Wirf mich nicht weg! (251BR30505)

Do., 26.6.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 1x, 0 €

Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Kryptos & Co. (online) (251BR10477)

Fr., 11.7.2025, 18.00 – 21.00 Uhr, 1x, 0 €

Gesundheit und Ernährung

Qigong (251BR30151)

Di., 11.2.2025, 9.00 – 10.15 Uhr, 12x, 95 €

Kundalini-Yoga (251BR30142)

Mo., 17.2.2025, 17.00 – 18.30 Uhr, 12x, 114 €

Pilates (251BR30111)

Mo., 17.2.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 12x, 76 €

Pilates für Fortgeschrittene (251BR30112)

Mo., 17.2.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 12x, 76 €

Kundalini-Yoga (251BR30140)

Mo., 17.2.2025, 10.15 – 11.45 Uhr, 10x, 95 €

Fitness-Mix speziell für Bauch, Beine, Po (251BR30250)

Mo., 17.2.2025, 9.00 – 10.00 Uhr, 17x, 75 €

Fitnessstraining für Bauch-Beine-Po (251BR30252)

Mo., 17.2.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 12x, 76 €

Zumba (251BR30236)

Di., 18.2.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 12x, 53 €

Rücken und Beckenboden fit! Training für die Körpermitte (251BR30205)

Di., 18.2.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 12x, 76 €

Hatha-Yoga und Meditation am Morgen (251BR30132)

Di., 18.2.2025, 7.30 – 8.45 Uhr, 12x, 96 €

Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (251BR30116)

Mi., 19.2.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 12x, 76 €

Hatha-Yoga (251BR30134)

Mi., 19.2.2025, 18.20 – 19.50 Uhr, 10x, 95 €

Kriya-Yoga (251BR30137)

Mi., 19.2.2025, 20.00 – 21.15 Uhr, 10x, 79 €

Yin Yoga Flow (251BR30149)

Mi., 19.2.2025, 19.00 – 20.15 Uhr, 12x, 97 €

Fit mit Latin Dance (251BR30238)

Mi., 19.2.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 12x, 53 €

Fitnessgymnastik ab 50 (251BR30260)

Mi., 19.2.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 15x, 66 €

Bauch und Rücken Fit (251BR30255)

Mi., 19.2.2025, 8.45 – 9.45 Uhr, 15x, 95 €

Effektives Training mit Langhanteln (251BR30253)

Do., 20.2.2025, 9.00 – 10.00 Uhr, 5x, 32 €

Rückenfit – Wunderwerk Wirbelsäule (251BR30207)

Do., 20.2.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 12x, 76 €

Indian Balance für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (251BR30166)

Do., 20.2.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 6x, 38 €

Entspannung am Abend – Zeit für sich (251BR30181)

Do., 20.2.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 6x, 38 €

Yoga auf und mit dem Stuhl (251BR30145)

Do., 20.2.2025, 14.30 – 15.30 Uhr, 5x, 32 €

Yoga Nidra (251BR30138)

Do., 20.2.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 4x, 26 €

Hatha-Yoga (251BR30136)

Do., 20.2.2025, 15.00 – 16.15 Uhr, 10x, 56 €

Hatha-Yoga (251BR30130)

Do., 20.2.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 10x, 95 €

Hatha-Yoga (251BR30131)

Do., 20.2.2025, 16.30 – 17.45 Uhr, 10x, 79 €

Orifit Alternative Gesundheitsgymnastik 45+ (251BR30203)

Fr., 21.2.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 15x, 66 €

Zumba Gold (251BR30239)

Fr., 21.2.2025, 18.10 – 19.10 Uhr, 12x, 76 €

Gesundheitsgymnastik mit Rückenschule (251BR30201)

Fr., 21.2.2025, 15.00 – 16.00 Uhr, 10x, 44 €

Rückbildungsgymnastik – wieder fit nach der Geburt, 6 – 8 Wochen nach der Entbindung (251BR30211)

Di., 11.3.2025, 16.45 – 17.45 Uhr, 8x, 51 €

Naturkosmetik selbst gemacht (251BR30414)

Fr., 14.3.2025, 18.00 – 21.00 Uhr, 1x, 35 €

Arthrose – wenn Bewegung schmerzt (251BR30310)

Mo., 17.3.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 1x, 15 €

Bitter nötig, warum Bitterstoffe für unser Leben und unsere Verdauung wichtig sind (251BR30506)

Do., 20.3.2025, 19.00 – 20.45 Uhr, 1x, 17 €

Einführung in die Meditation Workshop (251BR30175)

Sa., 22.3.2025, 14.00 – 17.00 Uhr, 1x, 19 €

Funktionelles Schultertraining und Entspannungstechniken nach der Franklin-Methode (251BR30221)

Sa., 22.3.2025, 14.00 – 16.00 Uhr, 1x, 18 €

Tanzt euch frei! (251BR20540)

Mi., 26.3.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 6x, 38 €

Naturkosmetik selbst gemacht (251BR30415)

Fr., 28.3.2025, 18.00 – 21.00 Uhr, 1x, 35 €

Basenfasten – ein Erlebnis für die Gesundheit (251BR30503)

Di., 1.4.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 5x, 64 €

Yoga und Faszientraining (251BR30146)

Do., 3.4.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 5x, 32 €

Welche Farben stehen mir? Eine Farbtypberatung (251BR30432)

Fr., 4.4.2025, 18.00 – 21.00 Uhr, 1x, 27 €

Entgiftung und Säure-Basen-Haushalt (251BR30322)

Fr., 4.4.2025, 19.00 – 21.30 Uhr, 1x, 16 €

Weinseminar: Viva Portugal! (251BR30570)

Do., 10.4.2025, 19.00 – 21.30 Uhr, 1x, 43 €

Fitnessstraining im Wald (251BR30264)

Mo., 28.4.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 6x, 38 €

Antientzündliche Ernährung oder wie ich mich „gesund“ essen kann (251BR30507)

Do., 8.5.2025, 19.00 – 21.00 Uhr, 1x, 11 €

Fünf tibetische Yoga-Energieübungen (251BR30167)

Sa., 17.5.2025, 14.00 – 16.15 Uhr, 1x, 15 €

Achtsamkeit und Chi-Flow Work-out (251BR30187)

Sa., 17.5.2025, 10.00 – 16.00 Uhr, 1x, 38 €

Lernen Sie Hooping kennen – Bodyforming mit Hula-Hoop-Reifen (251BR30266)

Sa., 17.5.2025, 11.00 – 12.30 Uhr, 1x, 10 €

Bachblüten – Hilfe in voller Blüte (251BR30320)

Mo., 19.5.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 1x, 15 €

Entdecken Sie Ihr strahlendes Ich – Tipps und Tricks für ein Make-up ab 50 (251BR30430)

Fr., 23.5.2025, 17.30 – 20.00 Uhr, 1x, 33 €