



Sommerprogramm 2025

Unser diesjähriges Sommerprogramm steht allen Mitgliedern, TeilnehmerInnen sowie deren Familie und Freunden offen.

Wir möchten damit die Zeit der geschlossenen Bäder und Turnhallen überbrücken.

Bei Interesse bitten wir um Voranmeldungen.

Gerne beantworten wir Fragen zum Programm unter 0151 291 589 43 S.Weiler

Dienstag, 05.08.2025

Qi Gong - Tageslauf der Krähe
in Heidelberg am Stadion
10:15 - 11:15 Uhr

Mittwoch, 06.08.2025

„Progressive Muskelentspannung“
in Bruchsal
15:45 - 16:30 Uhr

Donnerstag, 07.08.2025

Qi Gong - Grundübungen
in Neuthard
18:00 - 19:00 Uhr

Dienstag, 12.08.2025

Qi Gong - Tageslauf der Krähe
in Heidelberg am Stadion
10:15 - 11:15 Uhr

Donnerstag, 14.08.2025

Qi Gong Grundübungen
in Neuthard
18:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch, 20-08.2025

„Progressive Muskelentspannung“
in Bruchsal
15:45 - 16:30 Uhr

Donnerstag, 21.08.2025

Entspannen in der Salzgrotte
in Mingolsheim
17:00 - 17:45 Uhr Kosten: ca.10€

Nordic Walking in Mingolsheim
18:00 - 19:00 Uhr

Montag, 25.08.2025

„Theraband“ Training
in Bruchsal / Schlossgarten
19:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 27.08.2025

Walken mit Smovey-Ringen
in Bruchsal
ca. 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 04.09.2025

Entspannen in der Salzgrotte
in Mingolsheim
17:00 - 17:45 Uhr Kosten: ca.10€

Nordic Walking in Mingolsheim
18:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 13.09.2025

Ausflug nach Pforzheim
zum Gasometer sowie
Besuch des Klosters Hirsau

Näheres siehe Rückseite
Teilnahme auf eigene Verantwortung
Teilnahme geschieht im Rahmen der
Freizeit, nicht als Rehasport.



Sommerprogramm 2025

Unser diesjähriges Sommerprogramm steht allen Mitgliedern, TeilnehmerInnen sowie deren Familie und Freunden offen.

Wir möchten damit die Zeit der geschlossenen Bäder und Turnhallen überbrücken.

Anmeldung erforderlich unter 0151 291 589 43

Gerne beantworten wir Fragen zum Programm.

Ansprechpartner

S.Weiler

info@vsg-Bruchsal.de

„Progressive Muskelentspannung“
ist eine Entspannungsmethode, die durch gezielte Anspannung und Entspannung der Muskeln Stress abbaut und das allgemeine Wohlbefinden fördern kann. Bitte Matte und ggf. Kissen mitbringen. Teilnahme auf dem Stuhl auch möglich.

Qi Gong Grundübungen
Qi Gong Tagesablauf der Krähe

Entspannen in der Salzgrotte
Wir treffen uns vor dem Thermarium in Mingolsheim und gehen zusammen in die Salzgrotte. Dort gibt es Liegestühle, man braucht nichts besonderes zu beachten. Eintritt exklusiv, ggf. gibt es mit Nachweisen einen Preisnachlass

Nordic Walking in Mingolsheim
Wir treffen uns bei den Eisenbahnfreunden in Mingolsheim

(Parkplätze in Nähe vorhanden) und gehen gemeinsam eine ca. 6km lange Strecke, mit oder ohne Stöcke.

Die Strecke ist befestigt und kann teilweise im Wald zurückgelegt werden. Einweisung in Nordic Walking ist möglich. Danach gibt es eine gemeinsame Dehneinheit

Walken mit „Smovey-Ringen“
Treffpunkt ist ein Waldpfad in Bruchsal. Wir wechseln zwischen gehen und stehen ab. Dabei nutzen wir Smovey-Ringe. Dies sind kleine Handtrainer für die Tiefenmuskulatur

Theraband Training
findet im Schlosspark in Bruchsal statt. Therabänder gibt es vor Ort oder ihr bringt eure eigenen mit. Die Übungen finden im Stehen statt.