

AKTIVPROGRAMM

WINTER 2020



- Aktuelles
- Tanzen
- Bewegung in Balance
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Aerial Yoga
- Yoga für Kinder
- Qi Gong
- Aqua-Fitness
- Aqua Power fit
- Aquaback
- Aqua Zumba®
- Flexi-Bar
- Gedächtnistraining
- Pilates
- Beckenbodentraining
- Energy Dance®
- Heigln
- Fit & mobil mit Rollator
- Fit im Alter
- Wandern
- Walking
- Nordic Walking

Rat- und Tat-Zentrum
Wümmeweg 8, 27356 Rotenburg
Telefon: 04261 - 961 222
E-Mail: kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de

Die fünf Kneipp-Elemente



Lebensgestaltung

Lebensgestaltung bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Geist und Seele zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.



Wasser

Die Kneipp'schen Wasseranwendungen bewirken durch thermische und mechanische Reize positive Regulationen aller Körperfunktionen. Sie regen die Selbstheilungskräfte an, stärken das Immunsystem und verhelfen zu Wohlfühl im Körper. Vorbeugend und therapeutisch wirken sie auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auf die Psyche.



Bewegung

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung. Körperliche Aktivität, sinnvoll und dosiert angewendet, setzt angepasste Reize frei, die den Bewegungsapparat, das Herzkreislaufsystem und das Nervensystem stärken sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern



Ernährung

Eine naturbelassene, vollwertige, ausgewogene Mischkost, die genügend Spielraum für individuellen Essgenuss lässt. Wie modern Kneipp ist, lässt sich an dem über 100jährigen Leitspruch:
„Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier“ erkennen.



Heilpflanzen

Mit der Verwendung von Heilkräutern und -pflanzen können wir den großen Schatz, den die Natur uns schenkt, für unsere Gesundheit nutzen. Innerlich in Form von Tees, Säften oder Tropfen, äußerlich als Salben, Öle oder Bade- und Wickelzusätze wirken sie vorbeugend und heilend.

Guten Tag liebe interessierte Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie unser Aktivprogramm in Ihren Händen halten.
Ein vielfältiges und reichhaltiges Programm erwartet Sie.

Vorrangiges Ziel unserer Arbeit ist die selbstverantwortliche aktive Gesundheitsvorsorge sowie die Förderung und Verbesserung der Gesundheit. Die Basis hierfür hat Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) in seinem ganzheitlichen Gesundheitskonzept entwickelt. Seine Idee der natürlichen, gesunden Lebensweise und sein Naturheilverfahren wirken bis in unsere heutige Zeit hinein.

Freuen Sie sich auf unsere Anregungen für Bewegung, gemeinsames Erleben, Lernen und Handeln sowie für Gespräche. Sie werden auch für sich das Richtige dabei finden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Vorstandsteam



v.l.n.r.: Sonja Heeg, Ulla Pilz, Margit Siemsen, Annegrete Meinke



Impressum

Herausgeber: Kneipp-Verein Rotenburg (Wümme) e.V.

www.kneipp-verein-rotenburg.de, kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de

Redaktion: Annegrete Meinke Fotos: Anita Wolf-Turek Layout: Gisela Blumentritt

Satz: Linda Dekkers

Ausgabe: 1. Quartal 2020

Auflage: 2000 Stück

Kneipp-Frühstückstreff am Samstag

Gemeinsam gemütlich frühstücken in geselliger Runde mit kleinen Überraschungen z.B. Spiele, Vorträge, Führungen...

Termine: samstags 09.30 Uhr
25.01., 29.02., 28.03.2020
Ort: Rotenburg, Rat- und Tat-Zentrum
Anmeldung: Monika Kroppach Tel. 04261-5725

Thementreff am Abend

Was Herz und Seele wärmt, mit Heilkräutern und Hausmitteln gut durch den Winter

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Senf und Sauerkraut können vor Infektionen schützen, bei Erkältungen können sie helfen, den Infekt schneller zu überstehen und innere Kälte zu vertreiben. Heilende und immunstärkende Getränke aus Früchten und Gewürzen und Kräuteraufstriche können probiert werden. Die Herstellung, die einfach und kostengünstig ist, wird erklärt. Es gibt Informationen über die Wirkung und Anwendung von Heilpflanzen im Winter.

Termin: Freitag 17.01.2020 17.00 Uhr
Ort: Rotenburg, Rat- und Tat-Zentrum
Anmeldung: Angelika Schötz Tel. 04263-983500
Kosten: 5,- € für Mitglieder, 6,- € für Nichtmitglieder

Vegetarisch und Vegan Kochen

H

Ein Kochkurs, in dem leckere, vollwertige Gerichte ohne Fleisch zubereitet werden. Frisches buntes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide. Ausgewogen und lecker kochen.

Termin: Donnerstag 13.02.2020 18.00 - 21.00 Uhr
oder Dienstag 18.02.2020 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Rotenburg, Lehrküche der IGS in der Ahe
Anmeldung: Martha Schollas Tel. 04263-6757936
Zusätzlich wird eine Lebensmittelpauschale von 6,- € erhoben.

Thementreff am Abend

Homöopathie für jung und alt

Fast jeder kennt zwar den Begriff Homöopathie und viele haben auch schon gehört oder selber erfahren, dass mit dieser Methode sowohl bei akuten als auch bei chronischen Krankheiten erstaunliche Heilerfolge erzielt werden können. Dieser Vortrag will auf gut verständliche Art und Weise die Grundlagen der klassischen Homöopathie aufzeigen. Sie lernen verschiedene wichtige homöopathische Mittel kennen und erfahren, welche sie auf jeden Fall zu Hause haben sollten (homöopathische Haus- und Notfallapotheke).

Referentin: Ulrike Böhling, Sonnenapotheke Scheeßel
Termin: Montag 03.02.2020 19.00 Uhr
Ort: Rotenburg, Rat- und Tat-Zentrum
Anmeldung: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645
Kosten: 5,- € für Mitglieder, 6,- € für Nichtmitglieder

Sonntagswanderung für Frauen

Fischerhude Rundwanderung über den Wümme-Mittelarm, mit Einkehr.
Länge ca. 10,5 km.

Termine: Sonntag 15.03.2020 10.00 Uhr
Treffpunkt: Rotenburg, Bahnhof
Anmeldung: Ines Stein Tel. 04263-300577
E-Mail: gehstein@yahoo.com
Kosten: 5,- € für Mitglieder, 6,- € für Nichtmitglieder
zzgl. Fahrt und Verzehr



Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen kann wundervoll sein, wenn die Beine für das Tanzen auf den Füßen nicht mehr so mitmachen wollen. Wir bleiben fit mit Bewegung und Musik. Geschichten tragen zur Auflockerung bei.

Rotenburg Wohnanlage Hemphöfen B

Beginn: aktuell keine Kurse

Info: Helga Sellingsloh Tel. 04261-3906

Tanz mit - bleib fit

Eine Einladung zum Tanzen, bei dem die Freude am Mitmachen im Vordergrund steht und keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Nach internationaler Musik wird eine Vielfalt an Tänzen in der Gruppe in unterschiedlichen Formationen getanzt. Dabei wird die Gesundheit ganzheitlich gefördert: zum einen durch das gemeinschaftliche Erlebnis, aber auch Beweglichkeit, Kondition, Koordination und Konzentration profitieren. Körper, Geist und Seele werden belebt.

Bothel Bürgerhaus C

Beginn: Mittwoch 29.01.2020 15.00 bis 16.30 Uhr

Anmeldung: Angelika Witt Tel. 04263-1620

Rotenburg Gemeindehaus der Stadtkirche C

Beginn: Donnerstag 30.01.2020 15.00 bis 16.30 Uhr

Anmeldung: Angelika Witt Tel. 04263-1620

Bewegung in Balance

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit sich deine Seele darin wohlfühlt. Dieses sanfte Bewegungsangebot für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance beansprucht den ganzen Körper wohltuend. Es bringt den Körper und den Geist in den richtigen Ausgleich von An- und Entspannung. Kraft- und Dehnübungen helfen dem Körper, in das richtige Gleichgewicht zu kommen. Bewegung in Balance beinhaltet Bewegungen aus dem Qi Gong, Yoga, Pilates, Feldenkrais und Entspannung.

Rotenburg Pestalozzischule B

Beginn: Donnerstag 16.01.2020 16.45 bis 18.00 Uhr

Donnerstag 16.01.2020 18.15 bis 19.30 Uhr

Anmeldung: Monika Jedamzik Tel. 04261-62920

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen sowie rückengerechte Alltagsbewegungen beugen Rückenschmerzen vor, helfen, Schulter- und Nackenverspannungen abzubauen und halten Gelenke beweglich. Herz und Kreislauf werden trainiert. Spiele und Entspannung runden die Stunde ab.



Rotenburg Stadtschule Aula A

Beginn: Montag 13.01.2020 18.45 bis 19.45 Uhr

Anmeldung: Helga Fiebach Tel. 04261-848737

Bothel Bürgerhaus A

Beginn: Donnerstag 16.01.2020 17.30 bis 18.30 Uhr

Anmeldung: Helga Fiebach Tel. 04261-848737

Fortlaufende Gymnastikgruppen

treffen sich wöchentlich, außerhalb der Schulferien. Teilnahme nur für Vereinsmitglieder gegen eine Gebühr von 48,- € jährlich.

Rotenburg Stadtschule Aula

Beginn: Montag 13.01.2020 17.30 bis 18.30 Uhr

Anmeldung: Heidrun Bellmann Tel. 04269-5519

Beginn: Dienstag 07.01.2020 15.50 bis 16.50 Uhr

Dienstag 07.01.2020 17.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung: Andrea Pabst-Seidel Tel. 0171-3440929

Rotenburg Kantor-Helmke-Schule

Beginn: Dienstag 14.01.2020 19.00 bis 20.00 Uhr

Anmeldung: Petra Ketelhut Tel. 04261-5408

Rückenaktiv

Ein bunter Mix aus Bewegungen zu Musik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Übungen zur Koordinations- und Gleichgewichtsschulung erwartet die Teilnehmer.

Rotenburg Rat- und Tat-Zentrum A

Beginn: Montag 13.01.2020 08.30 bis 09.30 Uhr

Anmeldung: Cornelia Ritter Tel. 04261-4140842

Rotenburg Kantor-Helmke-Schule A

Beginn: Dienstag 14.01.2020 20.15 bis 21.15 Uhr

Anmeldung: Petra Ketelhut Tel. 04261-5408

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich auf den drei Ebenen Körper, Atem und Geist. Die 2000 Jahre alte Wissenschaft hilft, die Folgen einer unausgewogenen Lebensweise auszugleichen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Bewusst ausgeführte Körperübungen halten den Körper beweglich und kräftigen ihn. Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen helfen, zu sich selbst zu kommen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Äußere und innere Spannungen können sich lösen, und die wohltuende Wirkung des Yoga kann erfahren werden.

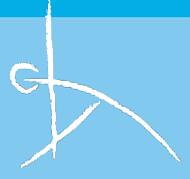
Rotenburg	Pestalozzschule	D
Beginn:	Montag 13.01.2020	17.45 bis 19.15 Uhr
	Montag 13.01.2020	19.30 bis 21.00 Uhr
	Dienstag 07.01.2020	18.30 bis 20.00 Uhr
	Donnerstag 09.01.2020	19.45 bis 21.15 Uhr
	Freitag 10.01.2020	17.30 bis 19.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	D
Beginn:	aktuell keine Kurse	
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Dienstag 14.01.2020	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Barbara Staschke	Tel. 04264-87019
Beginn:	Mittwoch 08.01.2020	08.30 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

Rotenburg	Ballettschule Ines Güttel	F
Beginn:	Freitag 10.01.2020	09.15 bis 10.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724

Waffenzen	Mehrgenerationenhaus	D
Beginn:	Mittwoch 15.01.2020	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Sonja Heeg	Tel. 0176-50130182

Bothel	Bürgerhaus	D
Beginn:	Montag 06.01.2020	18.15 bis 19.45 Uhr
	Dienstag 07.01.2020	17.00 bis 18.30 Uhr
	Mittwoch 08.01.2020	18.00 bis 19.30 Uhr
	Donnerstag 09.01.2020	09.00 bis 10.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724



Brockel	Arche	F
Beginn:	Donnerstag 09.01.2020	19.15 bis 20.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Susanne Hastedt	Tel. 04266-95090

Sottrum	Evangelisches Gemeindehaus	E
Beginn:	Donnerstag 09.01.2020	09.30 bis 11.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreuzer-Lauber	Tel. 04261-8615

Ottersberg	Kneipp-Yoga-Zentrum	F
Beginn:	Montag 06.01.2020	08.30 bis 10.00 Uhr
	Montag 06.01.2020	10.15 bis 11.45 Uhr
	Montag 06.01.2020	16.00 bis 17.30 Uhr
	Montag 06.01.2020	20.00 bis 21.30 Uhr
	Mittwoch 08.01.2020	18.00 bis 19.30 Uhr
	Donnerstag 09.01.2020	18.00 bis 19.30 Uhr
	Donnerstag 09.01.2020	20.00 bis 21.30 Uhr
	Freitag 10.01.2020	09.30 bis 11.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Montag 13.01.2020	18.00 bis 19.30 Uhr
	Dienstag 14.01.2020	09.30 bis 11.00 Uhr
	Dienstag 14.01.2020	17.30 bis 19.00 Uhr
	Dienstag 14.01.2020	19.30 bis 21.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Mittwoch 15.01.2020	08.45 bis 10.15 Uhr
	Mittwoch 15.01.2020	20.00 bis 21.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Barbara Staschke	Tel. 04264-87019

Scheeßel	Schule am Kreuzberg	D
Beginn:	aktuell keine Kurse	
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Mittwoch 08.01.2020	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Indorf	Tel. 04263-9120428

Scheeßel	Nötelhaus	F
Beginn:	Mittwoch 08.01.2020	18.20 bis 19.50 Uhr
	Mittwoch 08.01.2020	20.00 bis 21.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Susanne Hastedt	Tel. 04266-95090

Weitere Kurse auf der nächsten Seite...

Hatha-Yoga

...Fortsetzung der vorherigen Seite

Lauenbrück	Grundschule Aula	D
Beginn:	Dienstag 07.01.2020	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Indorf	Tel. 04263-9120428
Wohlsdorf	Dorfgemeinschaftshaus	E
Beginn:	aktuell keine Kurse	
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729
Zeven	Schule am Lühnenfeld	F
Beginn:	Montag 06.01.2020	18.00 bis 19.30 Uhr
	Mittwoch 08.01.2020	19.00 bis 20.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Simone Kludas	Tel. 0173-4722989

Aerial Yoga

Hatha Yoga üben - hängend in einem großen Akrobatiktuch. Aerial Yoga ermöglicht es, klassische Yoga-Haltungen neu zu erleben. Für Anfänger, auch mit starken Einschränkungen wie z.B. Arthrose und für Fortgeschrittene geeignet. Kräftigen, Verspannungen lösen, loslassen, schweben...

Ottersberg	Physioaktiv Gesundheitszentrum	L
Beginn:	Dienstag 14.01.2020	18.15 bis 19.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Sonja Heeg	Tel. 0176-50130182

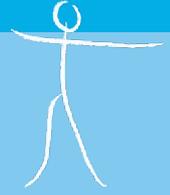
Yoga für Kinder

In fantasievoll und kreativ aufgebauten Einheiten werden die Kinder mit Yogaübungen vertraut gemacht und erleben die vielen positiven Wirkungen. Für Erstklässler bis 14jährige.

Scheeßel	Kleine Turnhalle	B
Beginn:	Montag 10.02.2020	16.00 bis 17.00 Uhr 06-10 Jahre
	Montag 10.02.2020	17.00 bis 18.00 Uhr 11-14 Jahre
Rotenburg	Familienzentrum Agaplesion	B
	Dienstag 11.02.2020	15.30 bis 16.30 Uhr 06-10 Jahre
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Funke	Tel. 04263-4475

Qi Gong

Qi Gong sind meditative Körperübungen, die durch fließende Bewegungen und harmonische Atmung Lebenskräfte aktivieren und ins Gleichgewicht bringen. Bewegung und Stille führen zu tiefer, heilsamer Entspannung.



Rotenburg Rat- und Tat- Zentrum E

Beginn: Montag 20.01.2020 19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung: Jörg Pörtner Tel. 04205-8486

Rotenburg Rat- und Tat-Zentrum E

Beginn: Mittwoch 15.01.2020 19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung: UteRose Höfer-Horn Tel. 04268-982168

Waffensen Mehrgenerationenhaus E

Beginn: Montag 13.01.2020 18.30 bis 20.00 Uhr
Anmeldung: UteRose Höfer-Horn Tel. 04268-982168

Scheeßel Grundschule Aula E

Beginn: Donnerstag 09.01.2020 19.30 bis 21.00 Uhr
Anmeldung: Peter Ziemann Tel. 04263-3848 (ab 19 Uhr)

Everinghausen Eichenhof D/E

Beginn: Mittwoch 15.01.2020 (D) 18.30 bis 19.30 Uhr
Mittwoch 15.01.2020 (E) 20.00 bis 21.15 Uhr
Anmeldung: Christa Anders Tel. 0421-69909901



Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes Training. Herz und Kreislauf, der gesamte Bewegungsapparat und die Kondition werden ganzheitlich gestärkt. Geübt wird im Flachwasser (30 Grad) in übersichtlicher Gruppe, ohne und mit Geräten.

Rotenburg	Ronolulu		J
Beginn:	Mittwoch	15.01.2020	17.30 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Corinna Huckfeldt		Tel. 0174-9179878

Aqua Power fit

Aqua Power fit ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe ohne und mit Gerät wie z.B. Schwimnudeln, Hanteln, Steps und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Das Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet etliche Aerobic- und Pilates-Elemente.

Rotenburg	Ronolulu		J
Beginn:	Dienstag	14.01.2020	17.30 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Corinna Huckfeldt		Tel. 0174-9179878

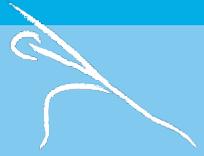
Aquaback

Aquaback – das Zirkeltraining an 5 Unterwassergeräten und mehreren Zwischenstationen mit Handgeräten. Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule werden durch den Auftrieb im Wasser geschont, trotzdem können alle Muskelgruppen effektiv und schonend trainiert werden. Es stärkt die gesamte Muskulatur, verbessert die Kondition und die körperliche Fitness.

Rotenburg	Ronolulu		K
Beginn:	Donnerstag	16.01.2020	16.30 bis 17.30 Uhr
	Donnerstag	16.01.2020	17.30 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Corinna Huckfeldt		Tel. 0174-9179878

Aqua Zumba®

Aqua Zumba® verbindet die Grundlagen von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein forderndes Wasser-Workout. Aqua Zumba® verbessert effektiv die Ausdauer, trainiert die Muskulatur und verbrennt dabei außerdem reichlich Kalorien - und das bei flotter, lateinamerikanischer Musik. Die Widerstandskraft des Wassers verstärkt den Trainingseffekt für den ganzen Körper und schont dabei gleichzeitig die Gelenke.



Rotenburg	Ronolulu	J
Beginn:	Montag 13.01.2020	17.30 bis 18.30 Uhr
Anmeldung:	Corinna Huckfeldt	Tel. 0174-9179878



Flexi-Bar

Flexi-Bar - Übungen mit dem Schwingstab. Das Training stimuliert tiefliegende Muskelbereiche und kann einseitigen Belastungen, Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden entgegenwirken.

Rotenburg	Stadtschule Aula	A
Beginn:	Mittwoch 15.01.2020	17.00 bis 18.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Monika Jedamzik	Tel. 04261-62920

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining mit körperlicher Bewegung verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Auf lockere und heitere Weise werden die grauen Zellen in Schwung gebracht und geistige, seelische und körperliche Funktionen (re)aktiviert.

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	D
Beginn:	Dienstag 04.02.2020	15.30 bis 16.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Maria Naß-Schwedes	Tel. 04264-3708347

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	D
Beginn:	Donnerstag 06.02.2020	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Maria Naß-Schwedes	Tel. 04264-3708347

Pilates

Pilates ist eine sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode, entwickelt von Joseph H. Pilates. Besonderes Augenmerk gilt der Stärkung der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken. Durch die gezielte Aktivierung der Muskulatur wird die Kondition verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt.



Rotenburg	Rat- und Tat- Zentrum	B
Beginn:	Freitag 10.01.2020	09.00 bis 10.00 Uhr
Anmeldung:	Carola Exner	Tel. 04261-3055081

Rotenburg	Pestalozzischule	B
Beginn:	Mittwoch 15.01.2020	17.30 bis 18.30 Uhr
	Mittwoch 15.01.2020	18.45 bis 19.45 Uhr
Anmeldung:	Ilona Haas	Tel. 0176-52839670 (auch SMS möglich)

Beckenbodentraining

Unsere tragende Mitte kann entscheidend zu unserer Lebensqualität beitragen. In 8 Kurseinheiten wollen wir den Beckenboden und seine Funktionsweise besser kennenlernen, die Muskulatur stärken und Übungen für den Alltag erlernen.

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	H
Beginn:	Dienstag 14.01.2020	19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung:	Sonja Dreyer	Tel. 04282-95229

Energy Dance®

Energy Dance® ist das erste Körper- und Bewegungstraining, bei dem die Teilnehmenden ohne Choreografie in einen abwechslungsreichen Bewegungsablauf geführt werden. Ohne Takte oder Schritte zu zählen, ohne Schrittfolgen zu lernen, gelingt es mühelos den eigenen Möglichkeiten zu folgen und Bewegungsfreude zu haben.

Rotenburg	Theodor-Heuss-Schule	D
Beginn:	Mittwoch 15.01.2020	18.30 bis 20.00 Uhr
Anmeldung:	Bernhard Haug	Tel. 04262-3287

Heigln

Das Heigln verbindet entspannte Bewegung und gelösten Schwung mit vertiefter Atmung und fördert vermehrte Beweglichkeit und Lockerung der Muskulatur. Heigln bringt eine gute seelische und körperliche Kondition; es findet immer in der Natur an der frischen Luft und auf gewachsenem Boden statt und ist für alle Altersstufen geeignet. Auch wer körperliche Beschwerden oder Einschränkungen hat, kann mit dem Heigln auf einfache Weise zu seiner Gesundung beitragen. Zu den Übungen gehören einfache Dehn-, Streck-, Schwung-, Lauf-, Atem- und Entspannungsübungen. Heigln hält körperlich und geistig fit, und es macht Spaß.

Rotenburg In der Ahe, Waldspielplatz

Beginn: Donnerstag 23.01.2020 17.00 bis 18.00 Uhr
Information: Matthias Möller Tel. 04238-1555

Fit & mobil mit Rollator

Den Rollator als Sportgerät bei Kräftigungs- und Dehnübungen, beim Herz-Kreislauf-Training oder bei der Fußgymnastik kennenlernen. Einschließlich Sturzprophylaxe und Sicherheitstraining.

Rotenburg Wohnanlage Hemphöfen A

Beginn: aktuell keine Kurse
Anmeldung: Helga Sellingsloh Tel. 04261-3906

Fit im Alter

Mit Gymnastik im Sitzen auf dem Stuhl soll die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und gefördert werden. Entspannungs- und Atemübungen, Spiele und Tänze im Sitzen gehören auch dazu.

Rotenburg Wohnanlage Hemphöfen A

Beginn: Dienstag 14.01.2020 10.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung: Helga Fiebach Tel. 04261-848737



„Sonntagswanderung für Frauen“ - Jahresübersicht 2020

- 15.03.2020 Fischerhude / Rundwanderung über den Wümmemittelarm mit Einkehr ca. 10,5 km
- 26.04.2020 Scheeßel / Kräuterfrühstück im Melkhus Bassen, anschließende Wanderung zum Teil auf dem Nordpfad „Kirchsteg Bäche Moore“ ca. 9 km
- 10.05.2020 Hamburg / Alsterrundwanderung ca. 8 km
- 14.06.2020 Nordpfad „Federlohmühlen“/Morgenwanderung 13,7 km
- 12.07.2020 Nordpfad „Ostetal“ 10,6 km
- 16.08.2020 Schneverdingen /Wilseder Berg / Oberhaverbeck mit Einkehr, Rückfahrt von Oberhaverbeck mit dem Heideshuttle nach Schneverdingen, ca. 15,5 km
- 06.09.2020 Schneverdingen, Osterheide und Heidegarten mit Einkehr ca. 12 km
- 11.10.2020 Nordpfad Kuhbach–Oste, auf Wunsch anschließender Besuch im Tister Bauernmoor mit Einkehr ca. 9,6 km
- 08.11.2020 Mühle Ahausen / Rundwanderung Fährhof–Hellwege–Mühle Ahausen mit Einkehr ca. 8 km
- 29.11.2020 Nordpfad „Dört Moor“ / Adventswanderung mit Einkehr im Cafe Hartmannshof ca. 10 km

Wanderungen für JedeFrau und JederMann

- 17.05.2020 Wanderung zur Wollgrasblüte Schneverdingen / Rundwanderung Pietzmoor - Osterheide -Sylvestersee mit Einkehr, ca. 16 km
- 18.10.2020 Wanderung zum Vogelzug Nordpfad „Börde Sittensen“ mit Einkehr, ca. 17 km

Auf allen Wanderungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, ausreichend Getränke und Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz (je nach Witterung) erforderlich. Um Anmeldung wird gebeten, die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung: Ines Stein Tel. 04263-300577
gehstein@yahoo.com

Kosten: 5,- € für Mitglieder, 6,- € für Nichtmitglieder
zzgl. Kosten für Hin- und Rückfahrt und Verzeehr

Walking

Walking ist schnelles, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz. Durch den Aufenthalt an der frischen Luft wird das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem gestärkt. Die Technik ist sehr leicht zu erlernen.

Scheeßel

I

Termin: mittwochs 09.00 Uhr
Info: Evelyne Richters Tel. 04263-3650

Rotenburg

I

Termin: dienstags und freitags 08.30 Uhr
Info: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645

Bothel

I

Termin: montags und donnerstags 09.00 Uhr
Info: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645

Nordic-Walking

Nordic Walking ermöglicht Trainierten und Sportanfängern aller Altersgruppden Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Der Einsatz mit den Nordic-Walking-Stöcken kräftigt zusätzlich zur Bein- und Rumpfmuskulatur die Muskulatur des Oberkörpers einschließlich der Armmuskulatur. Außerdem werden durch den diagonalen Bewegungsablauf koordinative Fähigkeiten trainiert.

Rotenburg

I

Termin: montags und freitags 09.00 Uhr
Info: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645

Bothel

I

Termin: montags und donnerstags 09.00 Uhr
Info: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645

Kursgebühren

Preisgruppen	Mitglieder	Nichtmitglieder
A	2,50 €	3,50 €
B	3,00 €	4,00 €
C	3,50 €	4,50 €
D	4,00 €	5,50 €
E	4,50 €	6,00 €
F	5,00 €	6,50 €
G	6,00 €	8,00 €
H	7,50 €	10,00 €
I	Teilnahme kostenlos, Mitgliedschaft erforderlich	
J	8,00 €	9,00 €
K	10,00 €	11,00 €
L	14,00 €	15,00 €

Alle Preise gelten pro Übungseinheit. Der volle Kursbetrag ist spätestens in der zweiten Unterrichtsstunde bar zu entrichten.

Eine Kursanmeldung ist verbindlich. Bei Nichterscheinen - ohne Abmeldung vor Kursbeginn - ist die Gebühr an den Verein zu entrichten.

Viele unserer Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Mitgliedschaft im Kneipp-Verein

jährlicher Mitgliedsbeitrag:	24,00 € p.P.
jährlicher Familienbeitrag:	30,00 €

Weitere Informationen:

Annegrete Meinke, Telefon 04266 - 1645 oder bei den KursleiterInnen.

Zu guter Letzt

Wir sind nicht nur
verantwortlich für das, was wir tun,
sondern auch für das, was wir nicht tun.
- Voltaire -

Das warme Armbad

Wer oft kalte Hände hat, für den empfiehlt sich das warme Armbad, das entspannt und entkrampft. Mit dieser einfachen Kneipp-Anwendung können jedoch auch weitere Beschwerden gelindert und geheilt werden. Also lassen Sie einfach warmes Wasser ins Waschbecken laufen und genießen Sie diese wärmende, entspannende Wohltat.

Anzuwenden bei:

- nicht entzündlichen rheumatischen Beschwerden
- chronisch kalten Händen
- Arthrose der Hände
- nervösem Herzen
- leichter Herzenge
- Bronchitis

Wirkung

- Arthrose:
die Beweglichkeit bessernd
- Herz:
beruhigend, krampflösend
- Lunge:
bronchienentkrampfend, erweiternd,
schleimlösend

So einfach geht's:

- Waschbecken oder Armbadewanne mit ca. 38°C warmem Wasser füllen
- evtl. Zusätze: Thymian bei Bronchitis, Latschenkiefer bei Arthrose
- Arme bis Mitte Oberarm eintauchen
- bei Arthrose die Hände im Wasser bewegen, z.B. Schwamm drücken
- Dauer: 15 bis 20 Minuten
- danach abtrocknen