

## AKTIVPROGRAMM

## FRÜHLING 2024



- Aktuelles
- Wandern
- Tanz mit bleib fit
- Bewegung in Balance
- Fit in die Woche
- Wirbelsäulengymnastik
- Reha-Lungensport
- Yoga
- Yoga für Kinder
- Qi Gong
- Qi Gong am Vormittag
- Pilates
- Gedächtnistraining
- Fit im Alter
- Beckenbodentraining
- Energy Dance®
- NIA

## 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 Herz-Kreislaufsystem 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 und 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.: Ulla Pilz, Margit Siemsen, Anngrethe Meinke



Der Kneipp-Verein ist örtlicher Bildungspartner der LEB.

## Impressum

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

[www.kneipp-verein-rotenburg.de](http://www.kneipp-verein-rotenburg.de), [kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de](mailto:kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de)

Redaktion: Anngrethe Meinke    Fotos: Lisa Meinke    Layout: Gisela Blumentritt

Satz: Linda Dekkers    Ausgabe: 2. Quartal 2024    Auflage: 1000 Stück

## Aktuelles

### Aktivitäten am Wassertretbecken

Kneippanwendungen bringen die körpereigenen Abwehrkräfte in Schwung. Außerdem gibt es Informationen zum Kneipp'schen Gesundheitskonzept.

Termine: Freitag, 17.05.2024 15.30 Uhr  
Freitag, 21.06.2024 15.30 Uhr  
Ort: Rotenburg, Heimathausgelände - Wassertretbecken  
Anmeldung: Angelika Schötz Tel. 04263-983500

## Wandern

### Feiertagswanderung für Frauen

01.05.2024 Frühling im Zauberwald – eine Wanderung im Umland von Fischerhude  
ca. 14 km, Dauer ca. 5,5 Stunden  
Treffpunkt: Fischerhude  
Kosten: Mitglieder: 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €

### Sonntagswanderung für Frauen

28.07.2024 PilatesWanderung ORTSWEG Rund um Hemslingen - eine Wanderung mit Pilatesübungen von Ilona und Ines  
ca. 8-9 km, Dauer ca. 4,5 Stunden  
Treffpunkt: Hemslingen  
Kosten: Mitglieder: 14 €, Nicht-Mitglieder 16 €

### Sonntagswanderung für Frauen

17.08.2024 Sommer in der Heide - eine Wanderung durch die Töps und Weseler Heide Nähe Handeloh  
ca. 12 km, Dauer ca. 5 Stunden  
Treffpunkt: Wesel  
Kosten: Mitglieder: 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €

## Wandern

### Wanderkurs „Wandern tut gut“

26.03.2024 - 07.05.2024 / 5 Einheiten  
Wiedereinsteiger-Kurs, dienstags von 17.00 - 18.30 Uhr  
Kosten: Mitglieder: 27,50 €, Nicht-Mitglieder 32,50 €

21.05.2024 - 25.06.2024 / 5 Einheiten  
Wiedereinsteiger-Kurs, dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr  
Kosten: Mitglieder: 27,50 €, Nicht-Mitglieder 32,50 €

### Wanderkurs „Wandern macht Spaß“

15.05.2024 - 19.06.2024 / 6 Einheiten  
Fortgeschrittenen-Kurs, mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr  
Kosten: Mitglieder: 36 €, Nicht-Mitglieder 42 €

### Waldgesundheitsführung „WaldBaden“

21.06.2024 Krafttanken im Wald mit Achtsamkeitsübungen und einem langsamen Spaziergang; 19.00 - 21.30 Uhr  
Kosten: Mitglieder: 14 €, Nicht-Mitglieder 16 €

Bei allen Wanderungen erfolgt die Anreise mit eigenem PKW. Auf allen Wanderungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, ausreichend Getränke und Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz (je nach Witterung) erforderlich. Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Gefahr“.

Eine Anmeldung ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist **auf 12 Personen begrenzt**.

Anmeldung: Ines Stein Tel. 04263-300577  
Email: info@gehstein.de



## 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.

<b>Bothel</b>	<b>Bürgerhaus</b>	<b>K</b>
Beginn:	Mittwoch, 17.04.2024	15.00 bis 16.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Angelika Witt	Tel. 04263-1620

<b>Rotenburg</b>	<b>Haus Niedersachsen, Lindenstraße</b>	<b>K</b>
Beginn:	Donnerstag, 18.04.2024	15.00 bis 16.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	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. Bewegung in Balance beinhaltet Bewegungen aus dem Faszientraining, Yoga, Pilates und Entspannung, mit und ohne Handgeräten.

<b>Rotenburg</b>	<b>Pestalozzischule</b>	<b>B</b>
Beginn:	Donnerstag, 04.04.2024	16.45 bis 18.00 Uhr
	Donnerstag, 04.04.2024	18.15 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Monika Jedamzik	Tel. 04261-62920

## Fit in die Woche

**Rückenaktiv:** Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die den Start in die Woche schwungvoll und fröhlich beginnen möchten. Ein bunter Mix aus Bewegungen zu Musik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Übungen zur Koordinations- und Gleichgewichtsschulung erwartet die Teilnehmer

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat- und Tat-Zentrum</b>	<b>B</b>
Beginn:	Montag, 08.04.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712

## Wirbelsäulengymnastik

Gezielt 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.

<b>Rotenburg</b>	<b>Kantor-Helmke-Schule</b>	<b>A</b>
Beginn:	Montag 08.04.2024	18.00 bis 19.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712

<b>Rotenburg</b>	<b>Stadtschule Aula</b>	<b>A</b>
Beginn:	Mittwoch 10.01.2024	17.15 bis 18.15 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712



## Reha-Lungensport

Bewegung lindert die Beschwerden von Menschen mit Atemwegserkrankungen wie COPD oder Asthma erheblich, denn Bewegung trainiert die Muskulatur, stärkt die Lungenfunktion, verbessert die Ausdauer, wirkt depressiven Stimmungen entgegen und hilft zu entspannen. Bei Lungenkranken, die regelmäßig Sport treiben, verbessert sich oftmals die Lebensqualität durch weniger Atemnot. So verschiebt Sport die Schwelle, ab der Atemnot einsetzt.

An diesem Angebot können Interessierte sowohl mit ärztlicher Verordnung und mit Kostenübernahme durch die Krankenkassen sowie auch als Selbstzahlende teilnehmen.

<b>Brockel</b>	<b>Turnhalle</b>	
Beginn:	Mittwoch, 03.04.2024	14.30 bis 15.30 Uhr
	Mittwoch, 03.04.2024	15.30 bis 16.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Tobias Woelki	Tel. 0171-2702688

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.

<b>ONLINE-Seminar</b>		<b>D/G</b>
Beginn:	Dienstag, 23.04.2024	18.30 bis 20.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615
Beginn:	Mittwoch, 17.04.2024	18.00 bis 19.30 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn:	Montag, 15.04.2024	10.00 bis 11.30 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u>	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Donnerstag, 18.04.2024	20.00 bis 21.30 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u>	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Dienstag, 09.04.2024	19.15 bis 20.45 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u>	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Montag, 08.04.2024	17.30 bis 19.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Montag, 08.04.2024	19.30 bis 21.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Donnerstag, 18.04.2024	17.00 bis 18.30 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Indorf	Tel. 0163-5481672

<b>Rotenburg</b>	<b>Bürgersaal</b>	<b>F</b>
Beginn:	Mittwoch, 17.04.2024	11.15 bis 12.45 Uhr
	Donnerstag, 18.04.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

<b>Rotenburg</b>	<b>Pestalozzischule</b>	<b>E</b>
Beginn:	Freitag, 19.04.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat- und Tat-Zentrum</b>	<b>E</b>
Beginn:	Dienstag, 16.04.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

<b>Rotenburg</b>	<b>Ballettschule Ines Güttel</b>	<b>F</b>
Beginn:	Freitag, 19.04.2024	09.15 bis 10.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724

<b>Waffensen</b>	<b>Mehrgenerationenhaus</b>	<b>E</b>
Beginn:	Mittwoch, 17.04.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Denise Ködding	Tel. 0177-7176789

<b>Bothel</b>	<b>Bürgerhaus</b>	<b>E</b>
Beginn:	Montag, 15.04.2024	17.30 bis 19.00 Uhr
	Donnerstag, 18.04.2024	09.00 bis 10.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn:	Mittwoch, 17.04.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Indorf	Tel. 0163-5481672

<b>Lauenbrück</b>	<b>Alte Sparkasse</b>	<b>D</b>
Beginn:	Donnerstag	19.45 bis 21.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Jasmin Stoll	Tel. 01578-2977479

<b>Ottersberg</b>	<b>Kneipp-Yoga-Zentrum</b>	<b>G</b>
Beginn:	Montag, 15.04.2024	16.00 bis 17.30 Uhr
	Montag, 15.04.2024	20.00 bis 21.30 Uhr
	Donnerstag, 18.04.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
	Freitag, 19.04.2024	09.30 bis 11.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Montag, 08.04.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
	Dienstag, 09.04.2024	10.00 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Mittwoch, 17.04.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

<b>Wohlsdorf</b>	<b>Dorfgemeinschaftshaus</b>	<b>E</b>
Beginn:	Donnerstag, 03.04.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
	Donnerstag, 03.04.2024	19.45 bis 21.15 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729



Weitere Kurse auf der nächsten Seite...

## Hatha-Yoga

...Fortsetzung der vorherigen Seite

### Hassendorf Turnhalle E

Beginn: Mittwoch, 03.04.2024 10.00 bis 11.30 Uhr  
Anmeldung: Anna Trochermann Tel. 04263-8729

### Zeven Krankenhaus Zeven F

Beginn: Montag, 08.04.2024 18.00 bis 19.30 Uhr  
Anmeldung: Simone Kludas Tel. 0173-4722989

### Zeven Turnhalle Schule Schlehdornweg F

Beginn: Mittwoch, 03.04.2024 18.30 bis 20.00 Uhr  
Anmeldung: Simone Kludas Tel. 0173-4722989

## 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 A

#### Yoga für Kinder ab 5 Jahren

Beginn: Montag, 15.04.2024 16.00 bis 17.00 Uhr  
Anmeldung: Nicole Funke Tel. 04263-4475

### Scheeßel Kleine Turnhalle A

#### Yoga für 10/11-jährige

Beginn: Montag, 15.04.2024 17.00 bis 18.00 Uhr  
Anmeldung: 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 Tatzentrum A

Beginn: Mittwoch, 10.04.2024 10.00 bis 11.00 Uhr  
Anmeldung: Natalia Wassermann Tel. 0176-73918712

### Rotenburg Stadtschule Aula E

Beginn: Mittwoch, 24.04.2024 18.45 bis 20.30 Uhr  
Anmeldung: UteRose Höfer-Horn Tel. 04268-982168

### Waffensen Mehrgenerationenhaus E

Beginn: Montag, 22.04.2024 18.30 bis 20.00 Uhr  
Anmeldung: UteRose Höfer-Horn Tel. 04268-982168

### Bremen MGH Graubündener Str. 10 D

Beginn: Mittwoch, 03.04.2024 15.45 bis 16.45 Uhr  
Mittwoch, 03.04.2024 17.00 bis 18.00 Uhr  
Anmeldung: Christa Anders Tel. 0421-69909901

### Jeersdorf Heick-Park E

Beginn: Donnerstag, 11.04.2024 19.30 bis 21.00 Uhr  
Anmeldung: Peter Ziemann Tel. 04263-3848 (ab 19 Uhr)

## Taijiquan

Taijiquan ist eine chinesische Meditation in der Bewegung, die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Geübt wird die klassische Yang-Form (Kurzform). Der Kurs findet im Freien in einem Park statt.

### Jeersdorf Heick-Park D

Beginn: Sonntag, 07.04.2024 11.00 bis 12.00 Uhr  
Anmeldung: Peter Ziemann Tel. 04263-3848 (ab 19 Uhr)



## 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.

<b>Rotenburg</b>	<b>Ronolulu</b>	<b>J</b>
Beginn:	Mittwochs	17.00 bis 17.45 Uhr
	Mittwochs	18.00 bis 18.45 Uhr
	Beginn noch nicht bekannt	
<u>Anmeldung:</u>	Corinna Huckfeldt	Tel. 0174-9179878

## 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.

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat- und Tat-Zentrum</b>	<b>B</b>
Beginn:	Freitag, 05.04.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Carola Exner	Tel. 04261-3055081

<b>Rotenburg</b>	<b>Pestalozzischule</b>	<b>B</b>
Beginn:	Montag, 15.04.2024	18.45 bis 19.45 Uhr
	Mittwoch, 10.04.2024	17.30 bis 18.30 Uhr
	Mittwoch, 10.04.2024	18.45 bis 19.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Ilona Haas	Tel. 0176-52839670

## 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.

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat-und Tat-Zentrum</b>	<b>D</b>
Beginn:	Donnerstag, 11.04.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Maria-Elisabet Naß-Schwedes	Tel. 04264-3708347

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat-und Tat-Zentrum</b>	<b>D</b>
Beginn:	Donnerstag, 11.04.2024	10.30 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Maria-Elisabet Naß-Schwedes	Tel. 04264-3708347

## 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.

<b>Rotenburg</b>	<b>Stadtschule Aula</b>	<b>A</b>
Beginn:	Mittwoch, 10.04.2024	16.00 bis 17.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176 73918712

## 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.

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat-und Tat-Zentrum</b>	<b>H</b>
Beginn:	Mittwochs	19.00 bis 20.30 Uh
	Beginn noch nicht bekannt	
<u>Anmeldung:</u>	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.

<b>Rotenburg</b>	<b>IGS Gerberstraße Aula</b>	<b>B</b>
Beginn:	Mittwoch, 03.04.2024	18.30 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Susanne Holst	Tel. 01511-4389715

## NIA

### NIA: getanzte Lebensfreude!

Im NIA fließen Elemente aus verschiedenen Tanzstilen, Kampfkünsten und Körpertherapien ineinander. Nia ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele, für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness.

Eine Niastunde ist spielerisch, dynamisch, zentrierend, fließend, kraftvoll, entspannend, sie lässt Freiraum für eigene Bewegungsideen. Jede Bewegung wird so ausgeführt, dass sie dem eigenen Körper gut tut. Auf diese Weise entfaltet NIA eine heilsame Wirkung, die den gesamten Organismus stärkt. NIA wird barfuß oder mit leichten Gymnastikschuhen getanzt.

<b>Rotenburg</b>	<b>Stadtschule Aula</b>	<b>B</b>
Beginn:	Montag, 08.04.2024	19.00 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 04261-848266

<b>Scheeßel</b>	<b>Turnhalle Kreuzberg</b>	<b>B</b>
Beginn:	Freitag, 05.04.2024	18.30 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 04261-848266

## Kursgebühren

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

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

Gedanken wollen oft wie Kinder und Hunde,  
dass man mit ihnen im Freien spazieren geht.-

## Wassertreten

Ob in einem natürlichen Gewässer, in einer Wassertretstelle oder zu Hause in der Wanne, im Bottich oder Eimer - die Wirkung wird die gleiche sein.

## Wirkung

- venentonisierend, entstauend
- durchblutungsfördernd
- stoffwechsellanregend durch die nachfolgende Erwärmung
- Steigerung der Abwehrkräfte
- beruhigend
- schlaffördernd am Abend

## Nicht anzuwenden bei:

- Menstruation
- Infekten der Niere und Blase
- Entzündungen der Eierstöcke und Eileiter - arteriellen Durchblutungsstörungen
- Frösteln und Frieren
- kalten Füßen und Beinen

## Achtung!

- unbedingt auf warme Füße zu Beginn der Anwendung achten
- nie gleichzeitig mit Armbad anwenden
- für gute Wiedererwärmung sorgen

## So einfach geht's:

Die Beine bis übers Knie freimachen und im Storchengang durch das kalte Wasser schreiten, das bis handbreit unter das Knie reicht. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben und das andere Bein bleibt ca. 30 bis 60 Sekunden im Wasser. Wenn ein schneidender, krampfartiger Schmerz eintritt, aufhören! Das Wasser nicht abtrocknen, sondern abstreifen und sofort Strümpfe und Schuhe anziehen und für Wiedererwärmung sorgen durch Laufen bzw. ins warme Bett (abends zur Schlafförderung).