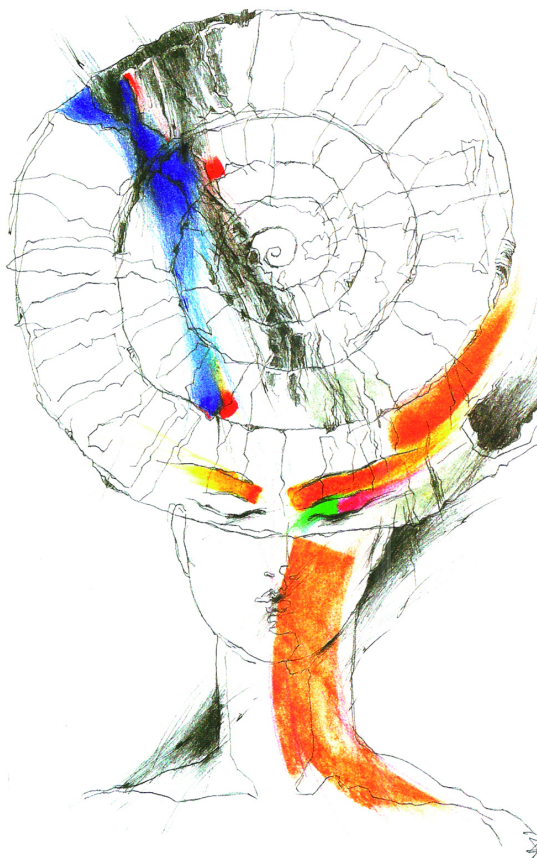


AKTIVPROGRAMM

HERBST 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 im Sitzen **NEU**
- Taijiquan
- 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 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 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.: Margit Siemsen, Tobias Woelki, Annegrete Meinke, Anna Trochelmann



Der Kneipp-Verein ist örtlicher Bildungspartner der LEB.

Impressum

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

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

Redaktion: Annegrete Meinke

Fotos: Lisa Meinke

Layout: Gisela Blumentritt

Satz: Linda Dekkers

Ausgabe: 3. 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, 12.07.2024	15.30 Uhr
	Freitag, 16.08.2024	15.30 Uhr
Ort:	Rotenburg, Heimathausgelände - Wassertretbecken	
<u>Anmeldung:</u>	Angelika Schötz	Tel. 04263-983500



Wandern

Sonntagswanderung für Frauen

17.08.2024 (Samstag)	Sommer in der Heide - durch die Töps und Weseler Heide - Nähe Inzmühlen ca. 11 km, Dauer ca. 5 Stunden
Treffpunkt:	Wesel
Kosten:	Mitglieder: 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €
27.10.2024	Herbstwanderung - zwischen Westerholz und Hetzwege ca. 11 km, Dauer ca. 5 Stunden
Treffpunkt:	Hetzwege
Kosten:	Mitglieder: 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €

Sonntagswanderung für Alle

01.12.2024	AdventsWanderung - Lüneburger Heide ca. 12 km, Dauer ca. 5,5 Stunden
Treffpunkt:	Undeloh
Kosten:	Mitglieder: 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €



Wanderkurs „Wandern tut gut“

- Grundkondition erforderlich -

06.08.2024 - 10.09.2024 / 6 Einheiten

Wiedereinsteiger-Kurs, dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: Mitglieder: 33 €, Nicht-Mitglieder 39 €

01.10.2024 - 05.11.2024 / 5 Einheiten

Wiedereinsteiger-Kurs, dienstags von 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: Mitglieder: 27,50 €, Nicht-Mitglieder 32,50 €

Wanderkurs „Wandern macht Spaß“

31.07.2024 - 04.09.2024 / 6 Einheiten

Fortgeschrittenen-Kurs, mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr

Kosten: Mitglieder: 36 €, Nicht-Mitglieder 42 €

02.10.2024 - 30.10.2024 / 5 Einheiten

Fortgeschrittenen-Kurs, mittwochs von 17.00 - 19.00 Uhr

Kosten: Mitglieder: 30 €, Nicht-Mitglieder 35 €

Waldgesundheitsführung „WaldBaden“

30.08.2024 WaldBaden in den Morgenstunden;

08.00 - 10.30 Uhr

Kosten: Mitglieder: 14 €, Nicht-Mitglieder 16 €

Die Teilnahmegebühr ist per Vorkasse zu entrichten; Kosten für Anreise und Verzeehr nicht enthalten; Anreise mit eigenen PKW oder Fahrgemeinschaften.

Auf allen Wanderungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschesicheres Schuhwerk, Getränke, Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz erforderlich. Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Verantwortung“. 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.

Bothel	Bürgerhaus	K
Beginn:	Mittwoch, 07.08.2024	15.00 bis 16.30 Uhr
	Mittwoch, 30.10.2024	15.00 bis 16.30 Uhr

Rotenburg	Haus Niedersachsen, Lindenstraße	K
Beginn:	Donnerstag, 08.08.2024	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.

Rotenburg	Pestalozzischule	B
Beginn:	Donnerstag, 05.08.2024	16.45 bis 18.00 Uhr
	Donnerstag, 05.08.2024	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

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	A
Beginn:	Montag, 26.08.2024	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.



Rotenburg	Kantor-Helmke-Schule		A
Beginn:	Montag	26.08.2024	17.00 bis 18.00 Uhr
	Montag	26.08.2024	18.15 bis 19.15 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann		Tel. 0176-73918712

Rotenburg	Stadtschule Aula		A
Beginn:	Mittwoch	28.08.2024	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.

Brockel	Turnhalle		
Beginn:	Mittwoch,	07.08.2024	14.30 bis 15.30 Uhr
	Mittwoch,	07.08.2024	15.30 bis 16.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Tobias Woelki		Tel. 0171-2702688

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.

ONLINE-Seminar

D/G

Beginn:	Dienstag, 27.08.2024	18.30 bis 20.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615
Beginn:	Mittwoch, 04.09.2024	18.00 bis 19.30 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn:	Montag, 26.08.2024	10.00 bis 11.30 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u>	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Donnerstag, 29.08.2024	20.00 bis 21.30 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u>	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Dienstag, 20.08.2024	19.15 bis 20.45 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u>	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Montag, 05.08.2024	17.30 bis 19.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Montag, 05.08.2024	19.30 bis 21.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Donnerstag, 05.09.2024	17.00 bis 18.30 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Indorf	Tel. 0163-5481672

Rotenburg

Bürgersaal

F

Beginn:	Mittwoch, 28.08.2024	11.15 bis 12.45 Uhr
	Donnerstag, 29.08.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

Rotenburg

Pestalozzischule

E

Beginn:	Freitag, 30.08.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

Rotenburg

Rat- und Tat-Zentrum

E

Beginn:	Dienstag, 23.07.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
	Dienstag, 08.10.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

Rotenburg	Ballettschule Ines Güttel	F
Beginn:	Freitag, 09.08.2024	09.15 bis 10.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729

Waffensen	Mehrgenerationenhaus	E
Beginn:	Mittwoch, 07.08.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Denise Ködding	Tel. 0177-7176789

Bothel	Bürgerhaus	E
Beginn:	Montag, 02.09.2024	17.30 bis 19.00 Uhr
	Donnerstag, 05.09.2024	09.00 bis 10.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn:	Mittwoch, 04.09.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Indorf	Tel. 0163-5481672

Lauenbrück	Alte Sparkasse	D
Beginn:	Donnerstag 08.08.2024	19.45 bis 21.00 Uhr
	Donnerstag 24.10.2024	19.45 bis 21.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Jasmin Stoll	Tel. 01578-2977479

Ottersberg	Kneipp-Yoga-Zentrum	G
Beginn:	Montag, 26.08.2024	16.00 bis 17.30 Uhr
	Montag, 26.08.2024	20.00 bis 21.30 Uhr
	Donnerstag, 29.08.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
	Freitag, 30.08.2024	09.30 bis 11.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Montag, 19.08.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
	Dienstag, 20.08.2024	10.00 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Mittwoch, 24.07.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
	Mittwoch, 09.10.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

Wohlsdorf	Dorfgemeinschaftshaus	E
Beginn:	Mittwoch, 07.08.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
	Mittwoch, 07.08.2024	19.45 bis 21.15 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729



Weitere Kurse auf der nächsten Seite...

Hatha-Yoga

...Fortsetzung der vorherigen Seite

Hassendorf	Turnhalle	E
Beginn:	Mittwoch, 07.08.2024	10.00 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729

Zeven	Krankenhaus Zeven	F
Beginn:	Montag, 15.07.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
	Montag, 14.10.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Simone Kludas	Tel. 0173-4722989

Zeven	Turnhalle Schule Schlehdornweg	F
Beginn:	Mittwoch, 31.07.2024	18.30 bis 20.00 Uhr
	Mittwoch, 16.10.2024	18.30 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	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, 19.08.2024	16.00 bis 17.00 Uhr
	Montag, 28.10.2024	16.00 bis 17.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Funke	Tel. 04263-4475

Scheeßel	Kleine Turnhalle	A
Yoga für 10/11-jährige		
Beginn:	Montag, 19.08.2024	17.00 bis 18.00 Uhr
	Montag, 28.10.2024	17.00 bis 18.00 Uhr
<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 Tatzentrum	A
Beginn:	Mittwoch, 26.08.2024	10.00 bis 11.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712

Rotenburg	Stadtschule Aula	E
Beginn:	Mittwoch, 18.09.2024	18.45 bis 20.15 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	UteRose Höfer-Horn	Tel. 04268-982168

Waffensen	Mehrgenerationenhaus	E
Beginn:	Montag, 16.09.2024	18.30 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	UteRose Höfer-Horn	Tel. 04268-982168

Bremen	MGH Graubündener Str. 10	D
Beginn:	Mittwoch, 07.08.2024	15.45 bis 16.45 Uhr
	Mittwoch, 07.08.2024	17.00 bis 18.00 Uhr
	Mittwoch, 23.10.2024	15.45 bis 16.45 Uhr
	Mittwoch, 23.10.2024	17.00 bis 18.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Christa Anders	Tel. 0421-69909901

Jeersdorf	Heick-Park	E
Beginn:	Donnerstag,	19.30 bis 21.00 Uhr
	Zur Zeit kein Kurs	
<u>Anmeldung:</u>	Peter Ziemann	Tel. 04263-3848 (ab 19 Uhr)

Qi Gong im Sitzen

Rotenburg	Rat- und Tatzentrum	A
Beginn:	Montag, 26.08.2024	10.15 bis 11.15 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712

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, Zur Zeit kein Kurs	11.00 bis 12.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	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.

Rotenburg	Ronolulu	J
Beginn:	Mittwochs Mittwochs Zur Zeit kein Kurs	17.00 bis 17.45 Uhr 18.00 bis 18.45 Uhr
<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.

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	B
Beginn:	Freitag, 16.08.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Carola Exner	Tel. 04261-3055081

Rotenburg	Pestalozzischule	B
Beginn:	Montag, 19.08.2024 Mittwoch, 21.08.2024 Mittwoch, 21.08.2024	18.00 bis 19.00 Uhr 17.30 bis 18.30 Uhr 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.



Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	D
Beginn:	Donnerstag, 05.09.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
	Donnerstag, 07.11.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Maria-Elisabet Naß-Schwedes Tel. 04264-3708347	

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	D
Beginn:	Donnerstag, 05.09.2024	10.30 bis 11.30 Uhr
	Donnerstag, 07.11.2024	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.

Rotenburg	Stadtschule Aula	A
Beginn:	Mittwoch, 28.08.2024	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.

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	H
Beginn:	Mittwochs	19.00 bis 20.30 Uh
	Zur Zeit kein Kurs	
<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.

Rotenburg	IGS Gerberstraße Aula	B
Beginn:	Mittwoch, 04.09.2024	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.

Rotenburg	Stadtschule Aula	B
Beginn:	Montag, 23.09.2024	19.00 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 0162-4504848

Scheeßel	Turnhalle Kreuzberg	B
Beginn:	Freitag, 27.09.2024	18.30 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 0162-4504848

NIA Workshop

Termin:	Samstag, 28.09.2024	10.00 bis 13.00 Uhr
Kosten:	Mitglieder 10 €, Nichtmitglieder 12 €	
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 0162-4504848

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

Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ein Geheimnis,
doch jeder Augenblick ist ein Geschenk.

Kneipp-Tipp

Knieguss kalt

Gerade kälteempfindliche Menschen können durch Kneippsche Wasseranwendungen viel gewinnen. Anfänger gewöhnen sich schnell an die kalten Güsse, wenn sie vorher für gute Durchwärmung sorgen, die Anwendungen nur kurz halten und dabei nicht allzu kalte Temperaturen einstellen. Die Kälteempfindlichkeit nimmt mit der Zeit ab, dafür steigen jedoch die Abwehrkräfte. Der Knieguss sorgt für eine bessere Durchblutung und Erfrischung der Beine.

Wirkung

Blutdrucksenkend, entstauend, durchblutungsfördernd, reaktiv gefäßerweiternd auf Arterien, kräftigend auf Venen, vegetativ beruhigend, schlaffördernd

Anwendungsgebieten:

- Krampfadern, gestaute Venen
- gefäßbedingte Kopfschmerzen
- Kühlung bei Hitze
- als Einschlafhilfe vor dem Schlafengehen

Nicht anzuwenden bei:

- Vorsicht bei niedrigem Blutdruck
- Frieren, Frösteln, kalten Füßen
- Harnwegsinfekt
- Hexenschuss/Ischialgie
- Menstruation

So einfach geht's:

Mit drucklosem Wasserstrahl z.B. durch eine Handbrause mit abgeschraubtem Duschkopf, einen Wasserschlauch oder eine Gießkanne ohne Brausekopf am rechten Fußrücken beginnen und an der Außenseite des Beines bis handbreit über das Knie hochführen. Auf dieser Höhe einige Sekunden verweilen und das Wasser wie einen Mantel um das ganze Bein abfließen lassen. Danach an der Innenseite wieder abwärts gehen. Das linke Bein wird ebenso begossen. Evtl. wiederholen und zum Schluss die rechte und linke Fußsohle begießen. Danach das Wasser von den Beinen streichen, zwischen den Zehen gut abtrocknen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Das Wohlfühl bewusst wahrnehmen und genießen!