

Die Beiträge ab 2011: (Stand: 26.03.2010)

Einzelmitgliedschaft /

Alleinerziehende

36,- € pro Jahr,

Familienmitgliedschaft (Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre)

48,- € pro Jahr

Für Mitglieder in der Behindertensport - Abteilung/ Herz-sportgruppe wird ein zusätzlicher Beitrag von

15,- € pro Jahr erhoben.



Rehasport jeden Donnerstag

im OG des Heimathauses. Zeiten, Termine und

Info bei Bernhard Haug

☎ 04262 3287



Nordicwalking - Dauerprogramm

Jeden Mo., Mi. und Fr.

mit Gerda und Richard Thiem. Treffpunkt ist immer der Parkplatz beim Haus der

Bildung. Zeiten gemäß Aushang bei der Alten Apotheke und im Internet.



Boule: Im Sommer jeden Donnerstag ab 18.00 Uhr im Stadtpark!

Spielesachmittage:

Im Winter jeden 2. und 4. Donnerstag

ab 15.00 Uhr im Restaurant: »Der Grieche«!

Gäste sind jederzeit willkommen.

Info bei Peter Misliwietz

☎ 04262 1025

Dauertermin 2. Halbjahr 2018



Herzsport:

Bei Verordnung durch Ihren Arzt, für

Sie ohne weitere Kosten:

jeden Dienstag ab 20.30 Uhr;

Sporthalle auf der Loge

Info bei Jürgen Hoops

☎ 04262 4869

Termine 2. Halbjahr 2018

Wassergymnastik im Visselbad

11 x vom 01.10. bis 10.12. (Mo.)

1. Gruppe 19.30 - 20.00 Uhr

2. Gruppe 20.00 - 20.30 Uhr

Info und Anmeldung bei

Adelheid Eimer

☎ 04262 958523



Die Kursgebühr beträgt 15,- €; Mitgl. erm. 8,- €; zuzügl. Eintritt.

Termine 2. Halbjahr 2018

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

im Gesundheitsraum der Fam. Rohr.

10¹ x vom Di. 21.08. bis 23.10.2018 Di. 19.00 - 20.00 h

8² x vom Di. 30.10. bis 11.12.2018

Info bei Susanne Rohr. ☎ 04262 3563

Die Kursgebühr¹ beträgt 37,- €; Mitgl. ermäßigt 30,- €.

Die Kursgebühr² beträgt 30,- € /24,- €.

In diesem Kurs steht die Entspannung durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen im Vordergrund. Die Aufmerksamkeit wird auf das Körperbewusstsein gelenkt, welches durch den stressigen Alltag oft verloren gegangen ist. Schlafstörungen, Muskelverspannungen, vegetative Störungen u.v.m. sind oft die Folge davon. Durch Atemübungen und abschließender Fantasie-reise wird der Kurs zur „Wohlfühlstunde“.

Termine 2. Halbjahr 2018

Neuer Kurs: „Alltagsstress ade“

Im Gesundheitsraum der Fam. Rohr.

6 x vom Mi. 19.09. bis 31.10.18

von 18.30 Uhr - 20.00 Uhr.

Info bei Susanne Rohr. ☎ 04262 3563

Die Kursgebühr beträgt 33,- €; Mitgl. ermäßigt 24,- €.

Kennen Sie das Gefühl, "Der Tag hat einfach zu wenig Stunden". Arbeit, Haushalt, Garten, Einkauf, Kinder oder sonstige Verpflichtungen ... Sie hetzen nur durch den Tag und für Sie bleibt keine Zeit. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Herz-Kreislauf Beschwerden, Schwindel etc. beeinflussen den Alltag.

In diesem Kurs werden Bewältigungsstrategien entwickelt, wie Sie es schaffen, mit dem Alltagsstress fertig zu werden.

Die fünf Elemente nach Kneipp Grundlagen der Physiotherapie



Wasser

Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp können individuell und exakt auf die jeweilige Person abgestimmt werden.



Kräuter

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern, innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern konnte in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden und kann vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.



Ernährung

Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch, Milch- und Vollkomprodukten, die möglichst vitaminschonend und fettarm zubereitet sein sollen. Mageres Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.



Bewegung

Körperliche Aktivität - sinnvoll und dosiert angewendet - setzt angepasste Reize frei, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen. Der Bewegungsapparat, das Herzkreislaufsystem, Verdauungsorgane oder das Nervensystem werden durch Bewegungstherapie gleichermaßen angesprochen, wie z.B. auch die Psyche, auf die sie einen regulierenden Einfluss hat.



Lebensrhythmus

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



Die Angebote
»Rückenfit (DTB)«/
»Rücken-Aktiv (DTB)« und
»Energy Dance®«
des Kneipp-Vereins

mit Bernhard Haug als Trainer und Übungsleiter sind vom

Deutschen Olympischen Sportbund
und der Ärztekammer mit dem Quali-
tätssiegel SportProGesundheit aus-
gezeichnet und zertifiziert.



Wir freuen uns und werden dem Anspruch gerne gerecht.

Die Voranmeldung zu Kursen dieses Programmes erfolgt durch Anruf bei der Kursleitung und ist nach Eingang der Kursgebühr auf das
Konto: KSK Rotenburg Osterholz
IBAN: DE21 2415 1235 0026 2014 83
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21ROB verbindlich.
Die Reihenfolge des Zahlungseinganges bildet dabei die Reihenfolge der Teilnehmerliste. In den Kursen im Heimathaus sind maximal 14 Teilnehmer pro Kurs möglich. Bei Überbuchung wird die Kursgebühr zurück überwiesen.

Impressum:

Layout, sowie verantwortlich für den Inhalt:
Bernhard Haug, Hasenwinkel 22a, 27374 Visselhövede, Telefon 04262 3287

Kneipp-Verein Visselhövede e.V.

SteuerNr. 40/201/10769 Eingetr. AG Walsrode VR: 170356

Konto: KSK Rotenburg Osterholz IBAN: DE21 2415 1235 0026 2014 83
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21ROB



Visselhövede e.V.

Im KNEIPP - Bund e.V. BAD WÖRISHOFEN



Programm 2. Halbjahr 2018

In Kooperation mit der LEB

- **Kurse:** Kneippanwendungen
👏 RückenFit 👏 Yoga 👏 Wassergymnastik 👏
👏 Walking/Nordic Walking 👏 Wanderungen
👏 Radtouren 👏 QiGong 👏 Pilates 👏 PMR 👏
👏 Rücken-Aktiv 👏 Rehasport 👏 ELVI 👏
- **ENERGY DANCE®**
- **Gesundheitsvorträge**
- **Herzsport** in der Behindertensportabteilung für Herz-/Kreislaufkrankte.
- **Ermäßigter Eintritt** zu Veranstaltungen des Kneippvereins, Ermäßigung bei Kneippkuren.
- **Weitere Aktivitäten:** einen jährlichen Ausflug, Boßeltouren.
- **Im Sommerhalbjahr** an jedem Donnerstag im Monat Boule am Bouleplatz im Stadtpark.
- **Im Winterhalbjahr:** Spielesachmittage.
- **Regelmäßige Lieferung** des Kneipp-Journal (im Beitrag enthalten) frei Haus mit wertvollen Ratschlägen und praktischen Hinweisen für die häusliche Gesundheitspflege, naturgemäße Ernährung, mit Kochrezepten und Berichten aus der medizinischen Forschung.

Unser Ziel: Gesunde Menschen

Termine 2. Halbjahr 2018

Alle Kurse in Kooperation mit der LEB



Rücken-Fit im OG des Heimathauses.

8 x vom Do. 09.08. - 27.09.18

8 x vom Do. 25.10. - 13.12.18

Kurse am Do. 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr und
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287



Die Kursgebühr beträgt 44,- € / für Mitglieder ermäßigt. 32,- €

**Das »Rücken-Fit-/Rücken-Aktiv«
Programm ist anders!**

Rückenschmerzen hat fast jeder einmal in seinem Leben. Doch sie treffen eher Menschen, die sich zu wenig bewegen. Das Rücken-Fit-Programm gibt den Teilnehmern langfristig ein positives Körpergefühl und Bewegungsfreude. Es zielt darauf ab, den Rücken für den Alltag fit zu machen, Schmerzen zu vermeiden und gar nicht erst chronisch werden zu lassen. Die Basis des Kurses sind trainingswissenschaftliche Grundlagen und Untersuchungen, die belegen: Schonung ist bei Rückenbeschwerden häufig die falsche Art der Therapie. Das Rückenprogramm setzt Belastungen bewusst ein, statt sie zu vermeiden. Viele der Bewegungen erinnern dabei an Situationen aus dem Alltag.

Die gesamte Haltung wird aufgebaut und verbessert!

ENERGY DANCE®

Energy Dance® ...

~ ist Bewegungsfreude von Anfang an.

~ bringt Dich mit viel Spaß ins Schwitzen und Deine Faszien in Schwung.

~ lässt Dich "Raus aus dem Kopf –
rein in den Körper!" kommen.

~ Wir trainieren Beweglichkeit, Koordination,
Rhythmus und das Herz-Kreislauf-System.

~ ist getanzte Lebensfreude,

~ bringt Körper, Geist und Gemüt ins Gleichgewicht.

Termine 2. Halbjahr 2018

Raus aus dem Kopf ... rein in den Körper



Kurs ENERGY DANCE®

8 x vom Do. 09.08. - 27.09.18

8 x vom Do. 25.10. - 13.12.18

ab 17.00 Uhr im OG des Heimathauses

Info bei Bernhard Haug

☎ 04262 3287

Master Trainer Energy Dance®



Die Kursgebühr beträgt 44,- € / für Mitglieder ermäßigt 32,- €

Termine 2. Halbjahr 2018



Herbstwanderung am So. 30.09.2018

Wir fahren Richtung ROW, parken beim Hartmannshof. Am Hofgelände beginnt die Wanderung als Rundkurs. Dort trinken wir später auch Kaffee.

Abfahrt ab Rathaus um 13.30 Uhr.

Anmeldungen bitte bis 26.09. an

Regina Haug

☎ 04262 3287

ELVI

Das Gefühl oder schon die Gewissheit, unbeweglicher, steifer zu werden kennen viele Menschen. Sie auch?

Unser Angebot: **Elastisch** und **vital** !

ELVI ebnet den Weg zu einem vitalen und frischen Körpergefühl. Verspannungen und Versprödungen des Gewebes werden beseitigt. Falls Sie etwas beweglicher werden wollen, frischer und vitaler werden möchten, sind Sie in diesem Programm richtig. Ein absolut neues Angebot, das Sie sonst nirgends finden! Ihr Lebensalter ist unerheblich.

Kurs ELVI im OG des Heimathauses

8 x vom Fr. 10.08. - 28.09.18

8 x vom Fr. 26.10. - 14.12.18

maximal 12 TeilnehmerInnen.

Von 09.30 Uhr bis 10.45 Uhr

Info bei Bernhard Haug

☎ 04262 3287

ELVI professional developer



Die Kursgebühr beträgt 44,-/ 32,- € ermäßigt für Mitglieder.

Termine 2. Halbjahr 2018



Unser Adventkaffee

ist am **02.12. 2018 ab 15.00 Uhr** im

Heimathaus vorgesehen.

Zur Planung ist eine Anmeldung bis 27.11. 2018 bei

Gerda oder Richard Thiem ☎ 04262 1016

YOGA



Kundalini YOGA

Kundalini-Yoga ist ein effektiver Weg zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Bewusstsein. Mittels bewusster Atemführung und zumeist dynamischen Übungen wird die Wirbelsäule ausgiebig gestreckt und Blockaden gelöst. Vielen Krankheiten wird der Nährboden entzogen, Abwehr- und Selbstheilungskräfte können sich ungehindert entfalten. Jede Übungsreihe schließt mit einer Tiefenentspannung und einer Meditation ab. Regelmäßiges Üben verleiht Kraft, Vitalität und innere Ruhe. Eigene Ressourcen werden erfahren und gezielt genutzt. Der Alltag kann stressfreier bewältigt werden. Kundalini Yoga ist für jedermann/frau geeignet.

Kundalini **YOGA** im Haus der Bildung

7¹ x vom Mo. 13.08. bis 01.10.2018

10² x 15.10. bis 17.12.2018

Kurse von 18.30 bis 20.00 Uhr

Info und Anmeldung bei

Bernd Wichmann:

☎ 05191 18857

Die Kursgebühr¹ beträgt 49,- €; Mitgl. ermäßigt 35,- €.

Die Kursgebühr² beträgt 70,- €; Mitgl. ermäßigt 50,- €.

Hatha YOGA

Hatha Yoga kann ein Ruhepunkt in der heutigen schnelllebigen Zeit sein. Körper, - Atem -, und Entspannungsübungen werden in Achtsamkeit und nach individuellen Fähigkeiten ausgeführt. Das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung wird geschult, eigene Möglichkeiten erkundet. Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele, dadurch fördert er das allgemeine Wohlbefinden. Der Kurs wendet sich an Menschen mit und ohne Erfahrungen im Yoga.

Hatha **YOGA** im OG des Heimathauses

10 x vom Di. 11.09. bis 20.11.2018

Kurs von 09.00 bis 10.30 Uhr

Info bei Monika Gerke

☎ 04260 520

Die Kursgebühr beträgt 55,- €;

Mitglieder ermäßigt 40,- €.

Qi Gong

Qigong (ursprünglich chin. Heilgymnastik) ist eine ganzheitliche Übungsmethode, die auf dem traditionellen Wissen der chinesischen Medizin beruht. Die sanften fließenden Bewegungen harmonisieren den Energiefluss in den Meridianen des Körpers. Die Übungen wirken sich positiv auf alle Gelenke, Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Herz-Kreislauf mit Atmung und das Immunsystem gleichermaßen aus. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Qigong fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Langsam entstehen innere Ruhe und Gelassenheit - geistige Harmonie.

Qi Gong im OG des Heimathauses.

10 x vom

27.08. bis 29.10.2018 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr und

29.08. bis 07.11.2018 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr

und 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Info bei Brigitte Eckervogt.

☎ 05168 2829805

Die Kursgebühr beträgt 55,- €;

Mitglieder ermäßigt 40,- €.

Termine 2. Halbjahr 2018

Pilates

»Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für ein glückliches Leben«, stellte Joseph Pilates, der Erfinder dieser Methode fest. Ein wesentlicher Grundsatz des Pilates-Trainings ist die Atmung und die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur kombiniert mit Koordinations- und Atemtechniken. Fließende Bewegungen straffen Beine, Bauch und Po und kräftigen Arme und Schultern. Das Körperbewusstsein verbessert sich, Ihr Geist wird trainiert und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

8¹ x Mi. 08.08. bis 26.09.2018

10² x Mi. 17.10. bis 19.12.2018

Kurse von 19.00 bis 20.00 Uhr in der

Kastanienschule

Info bei Susanne Müller-Franke

☎ 04262 957942

Die Kursgebühr¹ beträgt 30,- €; Mitgl. ermäßigt 24,- €.

Die Kursgebühr² beträgt 37,- €; Mitgl. ermäßigt 30,- €.