

Die Beiträge ab 2011: (Stand: 26.03.2010)

Einzelmitgliedschaft /

Alleinerziehende

36,- € pro Jahr,

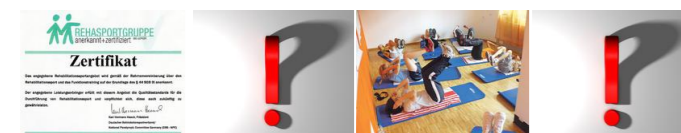
Familienmitgliedschaft (Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre)

48,- € pro Jahr

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

15,- € pro Jahr erhoben.

Dauertermine 2019



Rehasport jeden Donnerstag

im OG des Heimathauses. Zeiten, Termine und

Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287

Dauertermine 2019



Nordicwalking - Dauerprogramm

Jeden Mo., Mi. und Fr.

mit Gerda und Richard Thiem.

Treffpunkt ist der Parkplatz beim

Haus der Bildung. Zeiten gemäß

Aushang bei der Alten Apotheke und im Internet.

Dauertermine 2019



Spielenachmittage:

Im Winter jeden 2. und 4.

Donnerstag ab 15.00 Uhr im

Restaurant: »Der Grieche«!

Gäste sind jederzeit willkommen.

Info bei Peter Misliwiet ☎ 04262 1025

Dauertermine 2019



Herzsport:

Bei Verordnung durch Ihren Arzt,

für Sie ohne weitere Kosten:

Jeden Dienstag ab 20.30 Uhr;

Sporthalle auf der Loge

Informationen beim Spartenleiter Jürgen Hoops

☎ 04262 4869

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 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 Kost 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, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu entwickeln und zu unterstützen. Der Bewegungsapparat, das Herzkreislaufsystem, Verdauungsorgane oder das Nervensystem werden durch Bewegung 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.

Jahreshauptversammlung 2019

Die Jahreshauptversammlung 2019 ist

am: 13.04.2019

um: 15:00 Uhr

wo: Café NebenAn

Die Einladung und die Tagesordnung geht allen Mitgliedern mit dem Journal im März 2019 zu.

Wissenswertes!

Sind Sie Übungsleiter? Können Sie sich vorstellen, dass Sie als Übungsleiter im Kneipp-Verein tätig werden? Auch wenn Sie bisher noch keine Ausbildung besitzen, wir vom Kneipp-Verein wollen Ihnen helfen und Sie unterstützen. Wir können auf das breite Ausbildungsangebot des Behindertensportverbandes Niedersachsen und des Niedersächsischen Turnerbundes zurückgreifen. Scheuen Sie sich nicht sich zu informieren. Es lohnt sich, auch für Sie! Bitte informieren Sie sich!

Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287.

Termine 1. Halbjahr 2019

Wassergymnastik im Visselbad

(Mo.)

11 x vom 28.01. bis 08.04.2019

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: 8,- € f. Mitgl.; Gäste 15,- €.

zuzüglich Eintritt ins Hallenbad.

Termine 1. Halbjahr 2019

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

im Gesundheitsraum der Fam. Rohr.

12 x vom Di. 15.01. bis 09.04.2019 (19.00 - 20.00 h)

Info bei Susanne Rohr ☎ 04262 3563

Die Kursgebühr beträgt: 36,- € f. Mitgl.; Gäste 45,- €.

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 Fantasiereise wird der Kurs zur „Wohlfühlstunde“.

Hallo Stress, mir geht es gut!

Kurs zur Stressprävention.

Wir können den individuellen Stress, den der Alltag mit sich bringt, nicht abstellen. Wir lernen in diesem Kurs damit umzugehen. Der Kurs beinhaltet Theorie: Was ist Stress, welche Auswirkungen hat er etc. .. und Praxis wie z.B. Entspannungsübungen, Kneippanwendungen, die innere Ruhe wieder finden, ... damit Stress uns nicht krank macht.

Kurs 6x Mi. 30.01.19 bis 06.03.19 um 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Die Kursgebühr beträgt: 24,- € f. Mitgl.; Gäste 33,- €.



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 Bremervörde

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 Bremervörde IBAN: DE21 2415 1235 0026 2014 83

BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21ROB



Visselhövede e.V.

Im KNEIPP - Bund e.V. BAD WÖRISHOFEN

Programm 1. Halbjahr 2019

In Kooperation mit der LEB



• Kurse: Kneippanwendungen

- ☞ Rücken-Fit ☞ Yoga ☞ Wassergymnastik ☞
- ☞ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ☞
- ☞ Walking/Nordic Walking ☞ Wanderungen ☞
- ☞ Radtouren ☞ QiGong ☞ Pilates ☞
- ☞ Rücken-Fit ☞ Rehasport ☞ ELVI ☞
- ☞ Stressprävention ☞

• ENERGY DANCE®

• Gesundheitsvorträge

• **Herzsport** in der Behindertensportabteilung für Herz-/Kreislaufferkrankte.

• **Ermäßigter Eintritt** zu Veranstaltungen des Kneippvereins, Ermäßigung bei Kneippkuren.

• **Weitere Aktivitäten:** einen jährlichen Ausflug, Boßeltouren.

• **Im Winterhalbjahr:** Spielenachmittage.

• **Regelmäßige Lieferung** des Kneipp-Journal (im Beitrag enthalten) frei Haus mit wertvollen Rat-schlägen und praktischen Hinweisen für die häusliche Gesundheitspflege, naturgemäße Ernährung, mit Kochrezepten und Berichten aus der medizinischen Forschung.

Unser Ziel: Gesunde Menschen

Termine 1. Halbjahr 2019

Alle Kurse in Kooperation mit der LEB



Rücken-Fit im OG des Heimathauses.

10 x vom Do. 10.01. - 14.03.19

10 x vom Do. 25.04. - 04.07.19

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 40,- f. Mitgl.; Gäste 55,- €.



Das »Rücken-Fit-Training« 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!

Termine 1. Halbjahr 2019

ENERGY DANCE®

Energy Dance® ...

~ ist Bewegungsfreude von Anfang an.

~ bringt dich mit viel Spaß ins Schwitzen, deine Muskeln und Faszien in Schwung.

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

~ du trainierst Beweglichkeit, Koordination,
Rhythmus und das Herz-Kreislauf-System.

~ ist getanzte Lebensfreude & bringt Körper, Geist und Gemüt ins Gleichgewicht.

Raus aus dem Kopf ... rein in den Körper



Kurs ENERGY DANCE®

10 x vom Do. 10.01. - 14.03.19

10 x vom Do. 25.04. - 04.07.19

ab 17.00 Uhr im OG des Heimathauses

Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287

Master Trainer Energy Dance®

Die Kursgebühr beträgt 40,- f. Mitgl.; Gäste 55,- €.

Termine 1. Halbjahr 2019

Unser **Boßeln** ist am **16.02.19 ab 14.00 Uhr!**

Treffpunkt Ortsausgang Visselhövede, Nindorfer

Straße. Danach gibt es Grünkohl im

Jeddinger Hof, bei Fam. Vollmer in Jeddigen.

Zur Planung ist eine Anmeldung bis 13.02.19 bei

Gerda und Richard Thiem ☎ 04262 1016

erforderlich.

Unsere **Radtour** ist am **15. 06.19**

vorgesehen. Richard Thiem hat

bestimmt wieder eine interessante

Route für uns vorbereitet. Treffpunkt ist der Markt-

platz. Anmeldung bitte bis 11. Juni bei

Gerda oder Richard Thiem ☎ 04262 1016.



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

10 x vom Fr. 11.01. - 15.03.19

10 x vom Fr. 25.04. - 05.07.19

Maximal 12 TeilnehmerInnen.

Von 09.30 Uhr bis 10.45 Uhr

Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287

ELVI professional Trainer.

Die Kursgebühr beträgt 40,- f. Mitgl.; Gäste 55,- €.



Termine 1. Halbjahr 2019

Jahresfahrt am Sa. 25.05.19

Der große Wunsch von Ihnen war, als Jahresfahrt 2019, Hamburg zu besuchen. Dies gelingt!

Es wird eine spannende Stadtrundfahrt geben, Mittagessen an den Landungsbrücken, Zeit zur freien Verfügung und eine Kanalfahrt. Die Fahrt durch die Alster-Kanäle zeigt Ihnen Hamburg von der geheimnisvollen Seite. Gepflegte Villen mit versteckten Parkanlagen, luxuriöse Lofts, aber auch urige Schrebergärten und urwüchsige Uferpartien gleiten zum Greifen nahe an Ihnen vorbei.

Abfahrt: Majorsbruch; Preis: noch offen. Details

gehen Ihnen über die Beilagenzettel zum Kneipp-Journal und über Susanne Rohr rechtzeitig zu.

Anmeldungen bitte bis 08.05.19 an

Susanne Rohr, ☎ 04262 3563

YOGA

Kundalini YOGA

Stressabbau, Entspannung und Beweglichkeit - dein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude! Mit bewusster Atemführung und dynamischen Übungen wird die Wirbelsäule gestreckt, Blockaden können sich lösen und Energien frei fließen. Regelmäßiges Üben verleiht Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität. Der Alltag kann gesünder und stressfreier bewältigt werden. Jede Übungsstunde beinhaltet Körperübungen, Tiefenentspannung und eine Meditation. Die energetisierende und zugleich entspannende Wirkung ist unmittelbar erfahrbar. Der Kurs ist für Neueinsteiger geeignet; die Übungen können der individuellen Beweglichkeit angepasst werden.

Kundalini YOGA im Haus der Bildung

13x¹ vom Mo. 07.01. bis 01.04.2019;

9x² vom Mo. 29.04. bis 01.07.2019

Kurse von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

WICHTIG: Info und Anmeldung bei

Bernd Wichmann: **neue TeilNr.** ☎ 01515 7208736

Die Kursgebühr¹ beträgt 65,- € f. Mitgl.; Gäste 90,-€.

Die Kursgebühr² beträgt 45,- € f. Mitgl.; Gäste 63,- €.

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 x¹ vom Di. 15.01. bis 02.04.18

6 x² vom Di. 07.05. bis 11.06.18

Kurse von 09.00 bis 10.30 Uhr

Info bei Monika Gerke ☎ 04260 520

Die Kursgebühr¹ beträgt 40,- € f. Mitgl.; Gäste 55,- €.

Die Kursgebühr² beträgt 24,- € f. Mitgl.; Gäste 33,- €.

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.

10x vom 14.01. bis 18.03.19 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr

10x vom 16.01. bis 20.03.19 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr

und 19:30 - 21:00 Uhr

10x vom 08.04. bis 01.07.19 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr

10x vom 10.04. bis 26.06.19 Mi. 19.30 - 21.00 Uhr

und 19:30 - 21:00 Uhr

Info bei Brigitte Eckervogt. ☎ 05168 2829805

Die Kursgebühr beträgt 40,- € f. Mitgl.; Gäste 55,- €

Termine 1. Halbjahr 2019

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.

12x¹ vom 09.01.2019 bis 23.03.2019 Mi.

10x² vom 24.04.2019 bis 03.07.2019 Mi.

Kurse von 19.00 bis 20.00 Uhr in der

Kastanienschule

Info bei Susanne Müller-Franke ☎ 04262 957942

Die Kursgebühr¹ beträgt 33,- € f. Mitgl., Gäste 45,- €.

Die Kursgebühr² beträgt 27,- € f. Mitgl., Gäste 37,- €.