

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.

Exklusive Jahresfahrt 2020

Die Jahresfahrt 2020 geht am 06.06.2020 nach Detmold und zum Hermanns Denkmal.

Abfahrt um 7.00 Uhr Majors Bruch. Preis 34,00 €.

Enthalten ist: Busfahrt, Frühstück, Kaffee und Kuchen, Stadtführung und Trinkgelder.

Dauertermine 2020

Rehasport jeden Donnerstag

im OG des Heimathauses. Zeiten, Termine und Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287

Dauertermine 2020

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.

Dauertermine 2020

Boule: Im Sommer jeden Donnerstag ab 16.00 Uhr im Stadtpark!

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 2020

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

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.



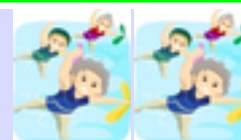
Lebensrhythmus

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.

Termine 1. Halbjahr 2020

Wassergymnastik im Visselbad

10 x vom 03.02. bis 06.04. 20 (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: 8,- €; Mitgl.; Gäste 15,- €. zuzügl. Eintritt ins Hallenbad

Termine 1. Halbjahr 2020

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

im Gesundheitsraum bei Susanne Rohr.

11¹ x vom Di. 14.01. bis 24.03.2020 (Di. 19.00 - 20.00 h)

10² x vom Di. 21.04. bis 23.06.2020

Info bei Susanne Rohr. ☎ 04262 3563

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“.

Die Kursgebühr¹ beträgt 41,- €; Mitgl. ermäßigt 29,-€.

Die Kursgebühr² beträgt 38,-/26,- €.

Neuer Kurs:

Wie geht eigentlich Gesundheit?

Vom 22.01.20 – 12.02.20 von 18.30 – 20.00 Uhr im Gesundheitsraum bei Susanne Rohr

Info und Anm. bei Susanne Rohr ☎ 04262 3563

Es wird immer von Krankheiten gesprochen, aber was macht Gesundheit aus?

In diesem 4 - wöchigen Kurs wird eine Brücke von Krankheit zur Gesundheit gebaut.

· mehr Wohlbefinden, Lebensfreude,

· zurück zur eigenen Mitte finden,

· den eigenen Rhythmus finden,

· Schatzsuche statt Fehlerfahndung,

· Kneippsche Anwendungen als Anregung der Selbstheilung.

Die Kursgebühr beträgt: 35,- €; Mitglieder ermäßigt 25,- €.



200 Jahre Kneipp werfen ihre Schatten voraus.



Bitte Überweisen Sie alle anfallenden Kursgebühren auf das u.a. Konto des Vereins. Die Reihenfolge des Zahlungseinganges bildet dabei die Reihenfolge in der Teilnehmerliste. Bei Überbuchung wird der Betrag zeitnah zurückerstattet.

Impressum:

Layout, sowie verantwortlich für den Inhalt:
Bernhard Haug, Hasenwinkel 22a, 27374 Visselhövede, Tel. 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

Bildnachweis: Bernhard Haug, Fotolia, iStock, Kneipp-Bund



Visselhövede e.V.

Im KNEIPP - Bund e.V. BAD WÖRISHOFEN

Programm 1. Halbjahr 2020

In Kooperation mit der LEB



• Kurse: Kneippanwendungen

☞ RückenFit (DTB) ☞ Yoga ☞ Wassergymnastik

☞ Walking/Nordic Walking ☞ Wanderungen ☞

☞ Radtouren ☞ QiGong ☞ Pilates ☞ PMR ☞

☞ Rücken-Aktiv (DTB) ☞ Rehasport ☞ ELVI ☞

☞ ENERGY DANCE® ☞ Stresskurse ☞

• Gesundheitsvorträge

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

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

• **Weitere Aktivitäten:** Einen jährlichen Ausflug, Boßeltouren, Radtouren, Wanderungen.

• **Im Sommerhalbjahr** an jedem Donnerstag im Monat Boule am Bouleplatz im Stadtpark.

• **Im Winterhalbjahr:** Spielenachmittage.

• **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 1. Halbjahr 2020

Alle Kurse in Kooperation mit der LEB



Rücken-Fit im OG des Heimathauses.

10 x von Do. 16.01.20 - 19.03.20
10 x von Do. 16.04.20 - 25.06.20
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 55,-/ und 40,- € für Mitglieder.

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 Haltung wird aufgebaut und verbessert!

Hier ist noch etwas Interessantes:

Möchten Sie Ihren Körper besser verstehen? Was möchte er Ihnen mitteilen? Hier können Sie ihn lesen lernen:
freie Bodymotions
Sina Blagotinschek
015154601119

ENERGY DANCE®

Energy Dance® ...

~ ist Bewegungsfreude von Anfang an.

~ bringt Sie mit viel Spaß ins Schwitzen und Ihre Faszien in Schwung.

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

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

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

Termine 1. Halbjahr 2020

Raus aus dem Kopf ... rein in den Körper



ENERGY DANCE®

10 x von Do. 16.01.20 - 19.03.20
10 x von Do. 16.04.20 - 25.06.20
ab 17.00 Uhr im OG des

Heimathauses

Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287
Master Trainer Energy Dance®

Die Kursgebühr beträgt 55,-/ und 40,- € für Mitglieder.

Termine 1. Halbjahr 2020

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 Angebot, das Sie sonst nirgends finden! Ihr Lebensalter ist unerheblich.

Kurs **ELVI** im OG des Heimathauses

10 x von Fr. 17.01.20 - 20.03.20
10 x von Fr. 17.04.20 - 03.07.20
maximal 10 TeilnehmerInnen.

Von 09.30 Uhr bis 10.45 Uhr
Info bei Bernhard Haug ☎ 04262 3287

ELVI professional developer



Hallo Stress - mir geht es gut

Der 6 wöchige Kurs erarbeitet Bewältigungsstrategien, um mit den Anforderungen des Alltags fertig zu werden. Die Anforderungen, die der Alltag mit sich bringt kann man nicht so einfach abstellen, daher ist es, wichtig zu lernen, wie man damit umgeht und mit wenig Zeitaufwand sehr viel für sich zu tun kann. Vom 04.03. bis 22.04. von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr im Gesundheitsraum bei Susanne Rohr (Pause in den Osterferien)

Anmeldungen und Info unter ☎ 04262 3563

Die Kursgebühr beträgt 40,-; für Mitglieder ermäßigt 25,- €.

Termine 1. Halbjahr 2020

Vortrag: „Freude und Freunde im Alter“ am 16.04.2020 19.00 Uhr im Heimathaus mit **Josef Epp**

Josef Epp kommt aus Bayern, ist Religionspädagoge und Seelsorger. Herr Epp ist weit über Bayern hinaus bekannt durch Veröffentlichung zahlreicher Bücher. Er fesselt durch seine Art und seinen Ausführungen die Menschen.



Die **Jahreshauptversammlung** ist für den 28.03.2020 15.00 Uhr im Cafe NebenAn vorgesehen. Die Einladung und die Tagesordnung, wird mit den Januar-Informationen im Kneipp-Journal zugestellt.

Eine Radtour ist auch geplant. Details gibt es mit der Monatsbeilage.



Unser **Boßeln**

ist am 08.02. 2020 ab 14.00 Uhr vorgesehen.

Informationen dazu gibt es mit der Januar Beilage des Kneipp Journals.

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 alle Menschen geeignet.

Kundalini **YOGA** im Haus der Bildung

12 x vom Mo. 06.01. bis 23.03.2020
12 x 20.04. bis 13.07.2020

Kurse von 18.30 bis 20.00 Uhr

Info und Anmeldung bei

Bernd Wichmann: ☎ 0151 5720 8736

Die Kursgebühr beträgt 80,- €;
Mitglieder ermäßigt 60,- €.

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. 14.01. bis 24.03.2020¹
6 x von Di. 14.04. bis 19.05.2020²

Kurs von 09.00 bis 10.30 Uhr

Info bei Monika Gerke ☎ 04260 520

Die Kursgebühr¹ beträgt 55,- €; Mitgl. ermäßigt 40,- €.
Die Kursgebühr² beträgt 33,- €; Mitgl. ermäßigt 24,- €.

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 06.01. bis 23.03.20 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr
10 x vom 15.01 bis 18.03.20 Mi. 17.00 und 19.30 Uhr
10 x vom 15.04. bis 17.06.20 Mi. 17.00 und 19.30 Uhr
8 x vom 20.04. bis 29.06.20 Mo. 17.00 Uhr
Info bei Brigitte Eckervogt. ☎ 04262 6609 708

Die Kursgebühr (10 x) 55,- €; Mitgl.ermäßigt 40,- €.
Die Kursgebühr (8 x) 44,- €; Mitgl.ermäßigt 32,- €.

Termine 1. Halbjahr 2020

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.

12 x Mi. 08.01. bis 25.03.2020
12 x Mi. 15.04. bis 08.07.2020 ohne 20.05.
Kurse von 19.00 bis 20.00 Uhr
im Haus der Bildung
Info bei Sonja Nolting ☎ 04262 919 8942

Die Kursgebühr beträgt 45,- €;
Mitglieder ermäßigt 31,- €.