

Wissenswertes!

Rücken-Fit

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.

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.

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.

Wissenswertes!

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.

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.

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 dabei unerheblich.

Wissenswertes!

„Gesundheit ist ansteckend“

Die einseitige Konzentration auf Krankheiten hat in den letzten Jahren und verstärkt durch die Pandemie zu vielen gesundheitlichen Problemen geführt. Das Kursziel ist: Schatzsuche statt Fehler-suche. (Selbst bei gesundheitlichen Einschränkungen das Gute herausfinden), was tut mir gut? Wie kann ich es in den Alltag integrieren, um mich wieder in meinem Körper wohlfühlen. Die fünf Kneipp-elemente werden in diesem Kurs mit eingearbeitet.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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 **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.

Impressum: Kneipp-Verein Visselhövede e.V.

Layout: Bernhard Haug, Hasenwinkel 22A, 27374 Visselhövede, Telefon 04262 3287

Verantwortlich für den Inhalt:

Uwe Joost, Hunnehopstraße 17, 27374 Visselhövede

Steuernummer 40/201/10769;

Eingetr. AG Walsrode VR:170356

Konto KSK Rotenburg/Osterholz

IBAN: **DE21 2415 1235 0026 2014 83**

BIC: **BRLADE21ROB**

Bildnachweis: Bernhard Haug, Kneipp-Bund.



Visselhövede e.V.



Im KNEIPP - Bund e.V. BAD WÖRISHOFEN

Programm 2. Halbjahr 2022

In Kooperation mit der LEB

- **Kurse:** Kneippanwendungen
 - 👏 RückenFit 👏 Yoga 👏 Wassergymnastik 👏
 - 👏 Walking/Nordic Walking 👏 Wanderungen
 - 👏 Radtouren 👏 QiGong 👏 Pilates 👏 PMR 👏
 - 👏 Rücken-Aktiv 👏 Rehasport 👏 ELVI 👏
 - 👏 Anti-Stress Kurse, 👏 Kneipp-Basis Kurse 👏
- **Gesundheitsvorträge**
- **Herzsport** in der Behindertensportabteilung für Herz-/Kreislaufferkrankte.
- **Ermäßigter Eintritt** zu Veranstaltungen des Kneippvereins, Ermäßigung bei Kneippkuren.
- **Weitere Aktivitäten:** einen jährlichen Ausflug, Boßeltouren.
- **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.

Was	Wer	Telefon	Kursleiter*in	Dauer	Ort	Kosten Mgl./Nmgl.	Zeit und Dauer
Hatha YOGA	Monika Gerke	04260 520		10 x 90 min.	Heimathaus	50,-/65,- €	16.09.22 – 22.11. 22 08.30 Uhr – 10.00 Uhr 10.30 Uhr – 12.00 Uhr
	Birgit Korthals	01514 2854287		10 x 90 min.	Haus der Bildung	50,-/65,- €	30.08.22 bis 29.11.22 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Kundalini YOGA	Bernd Wichmann	0151 5720 8736		8 x 90 min.	Haus der Bildung	48,-/72,- €	29.08.22 bis 17.10.22 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
				6 x 90 min.	Haus der Bildung	42,-/68,- €	31.10. 22 bis 12.12.22 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Qi Gong	Brigitte Eckervogt	042626609708		10 x 90 min.	Heimathaus (Mo)	50,-/65,- €	29.08.22 bis 28.11.22 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
				10 x 90 min.	Heimathaus (Mi)	50,-/65,- €	31.08.22 bis 30.11.22 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
				10 x 60 min.	DRK Haus (Mi)	35,-/45,- €	31.08.22 bis 30.11.22 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
Progressive Muskel Entspannung	Susanne Rohr	04262 3563		10x 60 min.	Gesundheitsraum der Fam. Rohr	35,-/48,- €	20.09.22 bis 23.11.22 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Gesundheit ist ansteckend	Susanne Rohr	04262 3563		4x 60 min.	Gesundheitsraum der Fam. Rohr	35,-/45,- €	02.11.22 – 23.11.22
Pilates	Sonja Nolting	01511 7871734		8x 60 min.	Haus der Bildung	28,-/40,- €	22.08.22 – 10.10.22 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
				10x 60 min.	Haus der Bildung	35,-/50,- €	07.11.22 – 23.01.23 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
Rücken-Fit	Bernhard Haug	04262 3287		10x 90 min	Heimathaus	50,- /65,- €	01.09.22 – 17.11.22 19.30 Uhr – 21.00 Uhr (Nicht am 20./27. Oktober)
EIVi	Bernhard Haug	04262 3287		10 x 75 min.	Heimathaus	50,- /65,- €	02.09.22 – 18.11.22 09.30 Uhr – 10.45 Uhr (Nicht am 21./28. Oktober)
Rehasport	Bernhard Haug	04262 3287	Dauertermin		Heimathaus	ärztlich verordnet, plus privat. Donnerstags 16.00 Uhr – 16.45 Uhr	
Herzsport	Bernhard Haug	042623287	Dauertermin		Sporthalle auf der Loge	Dienstags 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr	
Spartenleiter	Jürgen Hoops	04262 4869				ärztlich verordnet, plus privat.	
Nordic Walking	Gerda und Richard Thiem		Dauertermin		Treffpunkt beim Haus der Bildung		Montags, Mittwochs und Freitags 09.00 Uhr
Waldbaden	Brigitte Eckervogt	042626609708				25,-/30,- €	27.08.2022 9.00 Uhr-12.00 Uhr
						25,-/30,- €	17.09.2022 9.00 Uhr-12.00 Uhr
						25,-/30,- €	08.10.2022 10.00 Uhr -13.00 Uhr
						25,-/30,- €	12.11.2022 10.00 Uhr -13.00 Uhr

Alle Termine werden kurzfristig verschoben bei Sturm, Gewitter!
Teilnehmerzahl 6-8, Anmeldung telefonisch bei Brigitte für die Verhaltensregeln zum Waldbaden.

Unser Ziel: Gesunde Menschen



Eine **Fahrt ins „Fritztheater“** nach Bremen ist im Okt./Nov. beabsichtigt. Eine Information geht an die Presse, sobald der Spielplan für Herbst bekannt ist.

Die Jahreshauptversammlung ist für Oktober vorgesehen. Weitere Informationen folgen.



Adventskaffee ..

..ist im November geplant.

Anmeldung unter Tel. 04262 956073.