

Wissenswertes!

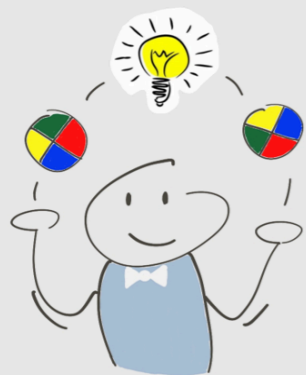
Rücken-Fit

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.



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. Die Haltung wird verbessert. Falls Sie etwas beweglicher werden wollen, oder frischer und vitaler werden möchten, sind Sie in diesem Programm richtig. Ein Angebot, das Sie sonst nirgends finden! Ihr Lebensalter ist dabei unerheblich.

Wissenswertes!



Kursanmeldung

Zur Vereinfachung der Kursverwaltung versuchen wir möglichst kein Bargeld zu verwenden.

Bitte Überweisen Sie die Kursgebühren auf unser Konto:

IBAN: DE21 2415 1235 0026 2014 83

BIC: BRLADE21ROB

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:

Bernhard Haug Hasenwinkel 22A, 27374 Visselhövede

Steuernummer 40/201/10769;

Eingetr. AG Walsrode VR:170356

Konto KSK Rotenburg/Osterholz

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

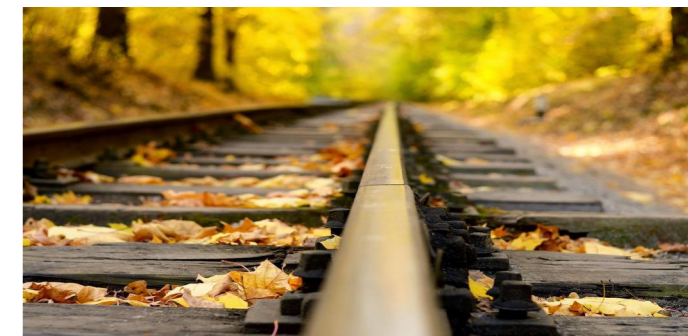
BIC: **BRLADE21ROB**

Bildnachweis: Bernhard Haug, Kneipp-Bund, Pixabay



Visselhövede e.V.

Im KNEIPP - Bund e.V. BAD WÖRISHOFEN



Programm 1. Halbjahr 2024

In Kooperation mit der LEB

• **Kurse:** Kneippanwendungen

👏 RückenFit 👏 Yoga 👏

👏 Walking/Nordic Walking 👏 Wanderungen

👏 Radtouren 👏 QiGong 👏 Pilates 👏

👏 Rücken-Aktiv 👏 ELVI 👏

👏 Kneipp-Basis Kurse 👏 Rehasport 👏

Gesundheitsvorträge 👏

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

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

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

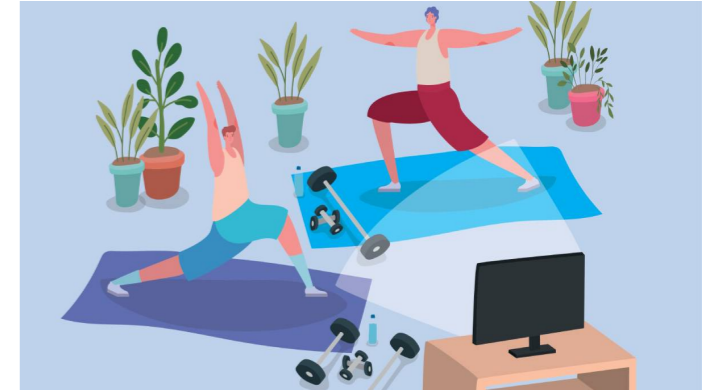
• **Regelmäßige Lieferung** des Kneipp-Journal (im Beitrag enthalten) frei Haus mit wertvollen Ratschlägen und praktischen Hinweisen für die häusliche Gesundheitspflege, naturgemäße Ernährung, mit Kochrezepten und Berichten aus der medizinischen Forschung.

Kursangebote Kneipp-Verein-Visselhövede e.V. im 1. Halbjahr '24, Kursangebote Kneipp-Verein-Visselhövede im 1. Halbj.



Unser Ziel: Gesunde Menschen.

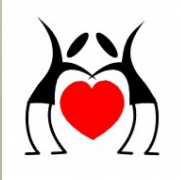
Eine Tagesfahrt nach ist noch in der Planung.
Details entnehmen Sie bitte der Tageszeitung.



Boßelwandern im Februar!
Anschließend mit Grünkohlessen. Details in der Tageszeitung.



Kurs	ÜbungsleiterIn/ Telefon	Uhrzeit	Dauer	Datum	Ort	Kosten Mgl./Nmgl.
Hatha YOGA	Monika Gerke 04260 520	08.30 – 10.00 Uhr	12 x 90 min.	Di. 16.01. – 23.04.24	Heimathaus	72,-/108,- €
		10.30 – 12.00 Uhr	12 x 90 min.	Di. 16.01. – 23.04.24	Heimathaus	72,-/108,- €
Nicht am 05. 03., 26.03., 02.04.24						
Hatha YOGA	Birgit Korthals 015142854287	17.45 – 19.45 Uhr	9 x 90 min.	Di. 16.01. – 12.03.24	Haus der Bildung	54,-/81,- €
			10x 90 min	Di. 09.04. – 18.06.24	Haus der Bildung	60,-/90,- €
Kundalini YOGA	Bernd Wichmann 0151 5720 8736	19.00 Uhr – 20.30 Uhr	10 x 90 min.	Mo. 08.01. – 11.03.24	Haus der Bildung	70,-/100,- €
			8 x 90 min.	Mo. 08.04. – 17.06.24	Haus der Bildung	56,-/80,- €
Qi Gong	Brigitte Eckervogt 042626609708	17.00 – 18.30 Uhr	8 x 90 min.	Mo. 08.01. – 26.02.24	Heimathaus	48,-/54,- €
		19.30 – 21.00 Uhr	10 x 90 min.	Mo. 10.01. – 13.03.24	Heimathaus	60,-/90,- €
		17.00 – 18.30 Uhr	10 x 90 min.	Mi. 10.01. – 13.03.24	Heimathaus	60,-/90,- €
		19.30 – 21.00 Uhr	10 x 90 min.	Mi. 10.01. – 13.03.24	Heimathaus	60,-/90,- €
		19.30 – 21.00 Uhr	8 x 90 min.	Mo. 15.04. – 17.06.24	Heimathaus	48,-/54,- €
		19.30 – 21.00 Uhr	10 x 90 min.	Mi. 03.04. – 12.06.24	Heimathaus	60,-/90,- €
Pilates	pausiert im 1. Halbjahr					
Rücken-Fit	Bernhard Haug 04262 3287	19.30 – 21.00 Uhr	10x 90 min.	Do. 11.01. – 14.03.24	Heimathaus	60,- /90,- €
		19.30 – 21.00 Uhr	9x 90 min.	Do. 11.04. – 20.06.23	Heimathaus	54,- /81,- €
EiVi	Bernhard Haug 04262 3287	09.30 – 10.45 Uhr	10 x 75 min.	Fr. 12.01. – 15.03.24	Heimathaus	60,- /90,- €
		09.30 – 10.45 Uhr	9 x 75 min.	Fr. 12.04. – 21.06.24	Heimathaus	54,- /81,- €
Rehasport	Bernhard Haug 04262 3287	16.00 – 16.45 Uhr	Dauertermin	Heimathaus	donnerstags	ärztlich verordnet.
Herzsport Spartenleiter	Bernhard Haug 042623287	20.30 – 22.00 Uhr	Dauertermin	Sporthalle auf der Loge	dienstags	ärztlich verordnet.
	Jürgen Hoops 04262 4869		Anmeldung über den Spartenleiter.			
Nordic Walking mit	Gerda und Richard Thiem	montags, mittwochs und freitags 09.00 Uhr		Dauertermin	Treffpunkt beim Haus der Bildung	



Herzsport:
Bei Verordnung durch Ihren Arzt, für Sie ohne weitere Kosten:
jeden Dienstag ab 20.30 Uhr; Sporthalle auf der Loge
Info und Anmeldung bei Jürgen Hoops ☎ 04262 4869